# Gymnastik

# für die Jugend

von

GUTSMUTHS.

Unveränderte Ausgabe der ersten, im Jahre 1793 erschienenen Auflage, veranstaltet

von

Gustav Lukas,

Leiter des k. k. Turnlehrer-Bildungscurses und der k. k. Universitäts-Turnanstalt, Mitglied der Wiener Prüfungscommission für das Lehramt des Turnens an Mittelschulen und Lehrerbildungsanstalten.

Mit 11 Tafeln.

Wien und Leipzig, 1893.
Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung f. pädag. Literatur.


22200227837


ΥΓΙΕΙΑ

# Gymnastik

# für die Jugend

von

GUTSMUTHS.

---

Unveränderte Ausgabe der ersten, im Jahre 1793
erschienenen Auflage, veranstaltet

von

Gustav Lukas,

Leiter des k. k. Turnlehrer-Bildungscurses und der k. k. Universitäts-Turnanstalt, Mitglied der Wiener Prüfungscommission für das Lehramt des Turnens an Mittelschulen und Lehrerbildungsanstalten.

Mit 11 Tafeln.

Wien und Leipzig, 1893
Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung f. pädag. Literatur.






K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

# Vorwort des Herausgebers.

Das erste deutsche Turnbuch, die Gymnastik für die Jugend von Gutsmuths, wird in unveränderter Gestalt, wie es im Jahre 1793 erschien, Eltern und Erziehern wieder zugänglich gemacht.

Dieses classische Werk verbreitete sich durch die hohe Bedeutung seines Inhaltes rasch in die weitesten Kreise, es wurde thatsächlich ein Buch für Familien und Lehrer und trug zur Verwirklichung der von den Philanthropisten vertretenen Idee, die Erziehung der Jugend von anhaftenden Einseitigkeiten zu befreien, wesentlich bei.

Selbstverständlich liegt der unveränderten Ausgabe der „Gymnastik“ nicht der Wunsch zugrunde, es solle beim Betrieb der Leibesübungen auf die Gymnastik von Gutsmuths als Unterrichtsbuch zurückgegriffen werden, denn das hieße die Fortschritte in der Technik und Methodik des Turnens leugnen, die Verdienste eines Jahn, Eiselen und Spieß nicht anerkennen wollen.

Wohl vermag die „Gymnastik für die Jugend“ dadurch, dass in derselben das Verhältnis der körperlichen Ausbildung zur gesammten Erziehung den wichtigsten und wertvollsten Theil des ganzen Werkes bildet, den Lehrer vor fachlicher Einseitigkeit besser zu schützen als andere, mehr der Bearbeitung des Stoffes gewidmete Werke, weshalb das Studium dieses Buches für den Fachlehrer dieselbe Bedeutung hat, wie die Verbreitung desselben bei Eltern, Erziehern und allen Freunden der Jugend; dieses aber ist die eigentliche Absicht der vorliegenden neuen Ausgabe: dem von Gutsmuths angestrebten

Ideale, einer zur Nationalsitte gewordenen gymnastischen Erziehung der Jugend*), näher zu kommen.

Diesem Zwecke kann kaum ein anderes ähnliches Werk besser dienen als die erste Auflage der Gymnastik für die Jugend „mit ihrer Unmittelbarkeit des Empfindens, mit der in ihr herrschenden und uns so wohlthuend berührenden reinen und frischen Begeisterung für die Sache“ **) und in diesem Sinne gelten auch die Worte Dr. Euler's***): „Gutsmuths' „Gymnastik“ ist noch immer ein überaus lehrreiches ja classisches Werk und in seinem eigenthümlichen Werte noch von keinem anderen übertroffen.“

Gutsmuths wollte nicht etwa nur jenen mehr weniger künstlichen Bewegungsformen, welche wir heute unter dem Namen Turnen bei der körperlichen Erziehung der Jugend vorwiegend benützen, allgemeinere Verbreitung verschaffen, sondern er erkannte auch den Wert des Schwimmens, Eislaufens, der mechanischen Handfertigkeiten und des Spieles sehr gut, ja er wollte sie unter dem Namen Gymnastik mitverstanden und verwendet wissen.

Da eine die genannten Bewegungsformen behandelnde Flut von Schriften, welche häufig den Anspruch der Ursprünglichkeit zu erheben scheinen, im wesentlichen auf den Ideen Gutsmuths' fußen, so mögen seine hierauf bezüglichen Schriften Erwähnung finden und der Beachtung empfohlen werden:

Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. Gesammelt und praktisch bearbeitet von GutsMuths, Erzieher zu Schnepfenthal. Mit einem Titelkupfer und sechzehn kleinen Rissen. Schnepfenthal, 1796 und 1802.

Spiel-Almanach für die Jugend auf das Jahr 1802 u. 1803. Herausgegeben von GutsMuths. Frankfurt a. M.

Unterhaltungen und Spiele der Familien zu Tannenberg. Ein Taschenbuch für die Jugend von Guthmuths. Mit 19 Kupfern. Zweite, stark vermehrte Ausgabe des Spiel-Almanachs. Frankfurt a. M. 1809.

---

*) In der zweiten Auflage der Gymnastik für die Jugend. Schnepfenthal 1804. S. 131. (Im Wiener Nachdrucke von 1805. S. 100.)

**) Geschichte des Turnunterrichtes. Von Prof. Dr. Carl Euler. 1891. S. 56.

***) Deutsche Turnzeitung 1871. S. 134.

Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterrichte; enthaltend eine vollständige praktische Anweisung zu allen Arten des Schwimmens nach den Grundsätzen der neuen Italienischen Schule des Bernardi und der älteren Deutschen, bearbeitet von J. C. F. GuthsMuths, Mitarbeiter in der Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal. Weimar 1798 u. 1833.

Mechanische Nebenbeschäftigungen oder praktische Anweisung zur Kunst des Drehens, Metallarbeitens und Schleifens optischer Gläser, zur Selbstbelehrung Von J. C. F. GutsMuths. Als Anhang zu seiner Gymnastik. Mit 9 erläuternden Kupfertapfeln. (1. Aufl. Altenburg 1801.) 2. Aufl. Leipzig 1817.

Über die Stellung Gutsmuths' in der Geschichte des deutschen Schulturnens verdanken wir Dr. Karl Wassmannsdorff wertvolle Aufklärungen. Er hat durch seine gründlichen Untersuchungen wichtige geschichtliche Thatsachen zu Tage gefördert und Irrthümer berichtigt, keinesfalls aber, wie mancher glauben könnte, die allgemeine Wertschätzung der Thätigkeit Gutsmuths' im allgemeinen und seiner Gymnastik für die Jugend im besonderen beeinträchtigt. Einem Verehrer Gutsmuths' — und welcher Kenner seiner Schriften zählte nicht hiezu — dürften einige Stellen in den Arbeiten Wassmannsdorffs herbe und vom Forscherunmuth dictiert erscheinen; jeder aber, welcher die Ergebnisse dieser Arbeiten verfolgt, wird auch erkennen, dass Wassmannsdorff die Bedeutung Gutsmuths' voll gewürdigt und in gerechtem Streben nach historischer Wahrheit auf Grund untrüglicher Quellen alle, die an der Entwicklung des deutschen Schulturnens mitgearbeitet haben, in ihre Rechte einzusetzen bemüht war.

Über das Leben und die Wirksamkeit Gutsmuths' enthalten die deutsche Turnzeitung (T.), die Jahrbücher der deutschen Turnkunst (J.) und die Monatsschrift für das Turnwesen (M.) eine Anzahl beachtenswerter Artikel, welche im nachfolgenden verzeichnet sind:

1. Kurzer Überblick über die Entwickelung des deutschen „Schulturnens" von GutsMuths bis auf die neueste Zeit. Von K. Wassmannsdorff. (J.1855.)

2. Zur Erinnerung an Guts Muths und seine Schriften. Von M. Kloss. (J. 1858.)

3. Johann Christoph Friedrich Guthsmuths. Von P. M. Kawerau. (T. 1859.)

4. Über Guts Muths' und Jahn's Erfinderthum in der Turnkunst. Eine turngeschichtliche Ehrenrettung Basedow's. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (T. 1865.)

5. Deutsches Schulturnen vor Basedow, oder: Die Turnübungen der beiden ältesten deutschen Adelsschulen. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (T. 1870.)

6. Die Turnübungen in den Philanthropinen zu Dessau, Marschlins, Heidesheim und Schnepfenthal. Ein Beitrag zur Geschichte des neueren Turnwesens. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (T. 1870.)

7. Das geschichtlich Richtige über das Verhältnis Jahn's zu GutsMuths. Von Karl Wassmannsdorff. (J. 1870.)

8. Die Gymnastik Rousseau's in ihrem Verhältnisse zu den deutschen Leibesübungen. Von Karl Wassmannsdorff. (J. 1871.)

9. Johann Christian Friedrich GutsMuths. Von Dr. E. (Euler) (T. 1871.)

10. Zur Erinnerung an den 27. December 1774. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (J. 1874.)

11. Wer war der erste deutsche Turnlehrer? Von Dr. K. Wassmannsdorff. (M. 1882.)

12. Die Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal. Zur Feier ihres hundertjährigen Bestehens. Von Dr. C. Euler. (M. 1884.)

13. GutsMuths' eigenes Urtheil über seine „Gymnastik für die Jugend" von 1804, bei Gelegenheit der Feier des 100-jährigen Bestehens Schnepfenthals mitgetheilt von Dr. Karl Wassmannsdorff. (M. 1884.)

14. Aus dem Turn- und Jugendleben in Schnepfenthal unter GutsMuths, von 1787—1839. Mittheilungen von Dr. Karl Wassmannsdorff. (J. 1884.)

15. Über die Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal. Mittheilungen bei Gelegenheit der Feier des 100-jährigen Bestehens der Anstalt. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (T. 1884.)

16. Ein Trinkspruch GutsMuths' vom 7. März 1835. Mitgetheilt von Dr. Karl Wassmannsdorff. (M. 1885.)

17. Zur Erinnerung an Johann Christoph Friedrich GutsMuths. Von Dr. C. Euler. I. (M. 1885.)

18. Zur Erinnerung an Johann Christoph Friedrich GutsMuths. Von Dr. C. Euler. II. (M. 1886.)

19. Dessau ist die „Wiege" der neueren Turnkunst, nicht Schnepfenthal. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (M. 1886.)

20. Zur Klarstellung. Von Euler. (M. 1886.)

21. Vor hundert Jahren gedruckte Mittheilungen über das Philantropin zu Dessau und das Turnleben in der Anstalt. Von Dr. Karl Wassmannsdorff. (J. 1887.)

22. Zur Erinnerung an Villaume's vor hundert Jahren gedruckte Turnschrift. Von Dr. Karl Wassmannsdorff. (M. 1887.)

23. Über Johann Friedrich Simon, den ersten Turnlehrer in Deutschland. Von Dr. Karl Wassmannsdorff. (T. 1887.)

24. Stellen aus GutsMuths' eigener Beschreibung seines Lebens vom Jahre 1832, mit Anmerkungen von Dr. K. Wassmannsdorff. (J. 1888.)

25. Guts Muths, der letzte der Philantropen, eine Rhapsodie von Ad. Diesterweg aus dem Todesjahre Guts Muths'. Von Dr. Karl Wassmannsdorff. (J. 1888.)

26. Guts Muths, Jean Paul und Aug. Herm. Niemeyer. Von Dr. K. Wassmannsdorff. (J. 1889.)

27. Wann hat Guts Muths sein Buch von 1793 ausgearbeitet? Wann Vieth seine „Encyklopädie der Leibesübungen?“ Von Dr. K. Wassmannsdorff. (J. 1890.)

---

# GYMNASTIK

FÜR DIE

# JUGEND.

ENTHALTEND

EINE

PRAKTISCHE ANWEISUNG

ZU

LEIBESÜBUNGEN.

---

EIN BEITRAG ZUR NÖTHIGSTEN VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN ERZIEHUNG.

VON

GUTSMUTHS

ERZIEHER ZU SCHNEPFENTHAL.

---

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht,
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.

---

SCHNEPFENTHAL,

IM VERLAGE DER BUCHHANDLUNG DER ERZIEHUNGSANSTALT.

1793.

SR. KÖNIGLICHEN HOHEIT

# FRIEDRICH

KRONPRINZEN VON DAENEMARK

DEM

VERTHEIDIGER DER MENSCHENRECHTE

AM

BELT UND SENEGA

GEWIDMET.

---

Durchlauchtigster Kronprinz!

Gnädigster Herr!

Der erhabenen Hand, welche mit menschenfreundlicher Milde die Fesseln der Sclaverei im Norden und Süden zerbrach, darf man hoffnungsvoll ein Buch überreichen, das für die Abschaffung einer Sclaverei geschrieben ist, in deren Fesseln ein großer Theil der cultiviertesten Menschheit schmachtet. Entnervende Verzärtlung, luxuriöse Weichlichkeit ist ihr Name. Mit dem Gefühle der ungeheucheltsten Ehrfurcht bin ich lebenslang

Ewr. Königlichen Hoheit

Unterthänigster,

der Verfasser.

SR. HERZOGLICHEN DURCHLAUCHT

# E R N S T

REGIERENDEM HERZOGE ZU SACHSEN GOTHA
UND ALTENBURG ETC.

DEM

FREUNDE DER JUGEND

UND DEM

BEFÖRDERER ALLER VERNÜNFTIGEN ERZIEHUNG

GEWIDMET.

Durchlauchtigster Herzog!

Gnädigster Herr!

Unter Ewr. Durchlaucht sanfter Regierung und thätiger Unterstützung gedieh die Anstalt, in der ich seit acht Jahren lebe; gedieh die Kunst, welche die Wangen unserer Jugend mit Gesundheit färbt. Durch die gnädigsten Äußerungen des Beifalls, womit Ewr. Durchlaucht oft die hiesigen jugendlichen Übungen belebten, wurde ich bei meinem Unternehmen angefeuert. Mit dem innigsten Gefühle des Dankes übergebe ich Ewr. Durchlaucht meine Arbeit und bin mit tiefster Ehrfurcht und landeskindlicher Ergebenheit

Ewr. Durchlaucht

Unterthänigster,

der Verfasser.

# Vorrede.

Die Hauptabsicht der Erziehung ist schon seit Jahrhunderten, dass eine gesunde Seele im starken, gesunden Körper sei. Wie kommts denn aber, dass wir die Ausbildung des letzteren gemeiniglich vergessen, ungeachtet wir mit unwidersprechlicher Gewissheit wissen, dass den Schwachen, Kränklichen und Siechen, dass den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Ordensband, weder Gelehrsamkeit noch Tugend, vor den bejammernswürdigen Folgen schütze, die aus seinem Zustande für ihn entstehen? — Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde sogar seinen Geist nur spärlich, aber verschaffe ihm einen gesunden, starken, behenden Körper: er wird dich einst segnen, wenn er, sei es auch am Pfluge oder durch den schweren Karst, am Amboße oder durch den Hobel ermüdet, sein einfaches Mahl genießt; bilde seinen Geist bis zur höchsten Staffel, aber vernachlässige seine körperliche Gesundheit, Kraft und Behendigkeit: und er, ein verzärteltes, leidendes, elendes, unbehilfliches Geschöpf wird sich einst, — und wenn du ihm Friedrichs Schatz hinterließest — beim Glanze seiner Kenntnisse, beim Schimmer des Ordensbandes und im Weihrauche des Thrones selbst, deiner mit schmerzlichem Gefühle erinnern und deiner Erziehung fluchen. Gelehrsamkeit und die feinste Verfeinerung verhält sich gegen Gesundheit und Körpervollkommenheit wie Luxus gegen — Bedürfnis. Ist denn folglich unsere Erziehung wohl nicht ein verkehrtes Ding, wenn sie auf Luxus losarbeitet und darüber des wahren, großen Bedürfnisses vergisst? — Dieser Gedanke — O, möchte er doch endlich einmal nicht

bloß ganz gefasst und beherziget, sondern auch überall in der Erziehung praktisch gemacht werden! — liegt meiner Arbeit zugrunde. Ihr Gang ist einfach und aus der am Ende gegebenen Übersicht leicht zu erkennen.

Es ist mir wohl bekannt, dass eine echte Theorie der Gymnastik auf physiologische Gründe gebaut und so die Praxis jeder einzelnen Übung derselben nach den individuellen Körperbeschaffenheiten abgewogen werden sollte. Diese Vollkommenheit suche man in meiner Arbeit nicht: denn sie ist nur auf getreue Erfahrung einer achtjährigen Praxis gebaut, die mich überzeugte, dass Gymnastik zur Erziehung nothwendig, und dass sie so, wie ich sie hier gebe, in ihren einzelnen Übungen für Körper und Geist der Jugend nicht etwa bloß unschädlich, sondern auch äußerst nützlich sei. Oft hat mich allerdings der Gedanke beunruhigt, dass mein Buch jener Vollkommenheit entbehren und bloß auf Empirismus gebaut sein sollte: allein das vollkommenste Ding bleibt wahrhaftig unbrauchbar, wenn es nicht nach Ort- und Zeitumständen berechnet ist, und ein solches würde man im Grunde verlangen, wenn man eine gründlich physiologische Gymnastik forderte. Gesetzt, der gelehrteste Arzt in Europa wäre zugleich Erzieher, übte seine Zöglinge nach den besten medicinischen Einsichten und schriebe eine vollkommen physiologische Gymnastik, wer sollte sie denn gebrauchen? Ist es denn nicht höchst einleuchtend, dass sie nur von solchen Erziehern auf die Jugend im allgemeinen und ganz besonders auf jedes Individuum derselben angewendet werden könnte, welche jene medicinischen Einsichten ganz besäßen? — Wäre sie denn brauchbar, solange unsere Erzieher statt der gründlichsten Medicin Theologie studieren? — Was will den folglich die Forderung einer auf Physiologie und Anatomie gebauten Gymnastik sagen? — Ist sie denn nach Ort und Zeit berechnet? — Ich kann nicht entscheiden, wie weit sich die physiologischen Kenntnisse der alten Griechen erstreckten; aber soviel ist sehr bekannt, dass sie überhaupt erst später medicinische Kenntnisse hinein trugen, nachdem sie schon durch eine lange Praxis von dem Vortheile und Nutzen gymnastischer Übungen für die Jugend und die ganze Nation überzeugt worden waren.

Die drei Abtheilungen dieser Arbeit enthalten alles, was ich versprochen habe, nämlich alle eigentlichen gymnastischen Übungen. Ich hatte mir vorgesetzt, mehr zu leisten, nämlich auch die besten. zweckmäßigsten freien Spiele der Jugend zugleich mit zu beschreiben; aber mein Wille wurde durch den Raum beschränkt. Bin ich so glücklich, den Beifall des Publicums zu erhalten: so soll in der nächsten Oster- oder Michaelmesse eine vierte Abtheilung dieses Buches erscheinen, welche alle zweckmäßigen Spiele enthalten wird.

Mit warmen und von dem Gegenstande innig durchdrungenem Herzen schrieb ich diesen Versuch, mit willigem nutze ich in der Folge jede Bemerkung, die mir freundschaftlich darüber ertheilt wird. — Schnepfenthal bei Gotha, Sept. 25. 1793.

# Erste Abtheilung.

Lieberkühn:

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergesst, und sein Herz wird siech, wenn ihr es mit lauter ätherischen Speisen nährt; baut alle seine Kräfte an, dass eine der andern diene.

„Kleine Schriften", herausgegeben von Gedicke. S. 79.

## I. Abschnitt.

## Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, dass wir stark sein könnten, wenn wir wollten.

Wenn wir jetzt nicht mehr so gesund und kraftvoll sind, als unsre alten Vorfahren, so liegt die Schuld bloß an — uns, aber gar nicht an der Natur. Ist dies der Fall, so kommt es größtentheils nur auf uns an, uns aus dem Schlummer unserer Kräfte herauszureißen — und wieder wilde Germanen zu werden? — Lieber Frager, du verwechselst Gesundheit und körperliche Kraft mit roher Wildheit. Kann denn der cultivierteste Mensch sich nicht den physischen Vollkommenheiten des Naturmenschen nähern, ohne in seine Wildheit zu verfallen? — So kommt es, meine ich, bloß auf uns an, unsre Jugend zu dem Grade körperlicher Festigkeit und Dauer zu bringen, der in unserer bürgerlichen Gesellschaft möglich und nützlich ist. — Um unsre Schuld anschaulicher zu machen, lasst uns folgende Parallele ziehen.

Das harte, rüstige Weib des alten Germanen gebar oft auf freiem Felde unter der Arbeit. Sie wusch ihre geliebte Bürde im nahen Bache und wickelte sie in kühle Blätter. So war die freie heitere Natur das Wochenbett. Oft wurde die Feldarbeit gar noch

fortgesetzt. Das Baden und Untertauchen des zarten Weltbürgers, der soeben das Licht der Welt erblickte, war vielleicht Probe seiner Gesundheit, gewiss Abhärtung seines zarten Körpers. Die Mutter selbst säugte das Kind, nicht die Wärterin. Gestärkter lag es nackt und bloß am kühlen Boden und lernte allmählich den Gebrauch seiner Glieder. Diese freie Selbstüberlassenheit musste die wohlthätigsten Folgen für den Säugling haben; nichts hinderte hier seine anfangs geringen, bald stärkern, bald bedeutendern Bewegungen.

Ganz ähnlich ist die erste Behandlung der Kinder unter den jetzigen Naturvölkern. Sie ist zu bekannt, als dass ich mit Reisebeschreibern davon erzählen dürfte. Nur eins, was mehrere derselben anmerken, darf ich nicht übergehen, es ist die Bemerkung, dass man höchst selten verwachsene Personen unter ihnen antrifft.

Das Knäblein wuchs zum Knaben und begleitete nun schon den Vater auf die Jagd; Reiten, Jagen und Waffenübungen und mit ihnen die frische, unverdorbene Luft stärkten seine Kräfte, segneten seinen Schlaf, sein Wachsthum, beschäftigten seine Seele, stählten seinen Muth, seine Standhaftigkeit, verbannten alle Weichlichkeit. Er blühete zum Jünglinge. Jene Spiele wurden ernste Beschäftigungen, die sein Beruf ihm hieß, und so vollendete sich der Jüngling zum starken, gesunden, heroischen Manne.

Ganz einfache Kleidung von Thierhäuten bedeckte den nackten Körper nur zum Theil; nur über den Rücken herab hieng die Haut des Thieres. Erst später fiengen die Reichen an, zu schneidern und ihre Kleidung den Gliedern mehr anzupassen. Ein großer Theil des Leibes blieb dem Zugange der stärkenden Luft offen. Ihr Kopf ward nie bedeckt, oder nur dann, wann sie, zum Schrecken der Feinde, den Kopf der Thierhaut über den ihrigen zogen. Schenkel, Kniee und Beine waren es lange Zeit auch nicht.

Ihre Speisen waren einfach;*) am meisten aus dem Thierreiche, gebraten, gekocht, oft ganz roh.

Ganz ähnlich erzog man das weibliche Geschlecht. Eben die frühe Gewöhnung zur frischen Luft, zu halber Bedeckung des Leibes, zum Bade, zur Handarbeit, zum Landbau, der ihm ganz überlassen war. Alles dies waren die natürlichsten Abhärtungsmittel gegen die Bänglichkeiten und Schmerzen der Geburtsstunde. Eben so natürlich war die moralische Erziehung; elterliches Beispiel leitete die Kleinen; mündliche Tradition war die Lehrerin der wenigen wissenschaftlichen Kenntnisse, die man gesammelt hatte.

---

*) Cibi simplices, sine apparatu, sine blandimentis expellunt famem. Tac.

Freie Luft, freie häufige Bewegung und Arbeit in derselben, kaltes Bad, wenig verhüllende Kleidung, einfache Nahrung,

das waren folglich die Mittel, durch welche der junge German Gesundheit und Stärke, Gewandtheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und altdeutsche Treue, Muth und Gegenwart des Geistes errang.

Jetzt ein paar Blicke auf unsre Erziehung. Ich will getreu sein, nichts vergrößern; denn der Abstich wird von selbst deutlich auffallen. Graues Vorurtheil bewillkommnet den neuen Ankömmling. Es steht da bei seinem Eintritte, in Gestalt der Kindermuhme, zittert vor Hexenfurcht und gebietet — Schwächung! So sinkt der junge Weltbürger vom Mutterleibe in warme Bäder, in Federbetten. Man behandelt ihn als einen Todkranken; soll er da wohl nichts von seiner Gesundheit verlieren? Arzneien vergesellschaften sich dann natürlich schon mit der Muttermilch; seine kleinen, so leicht zu verderbenden Glieder werden gefesselt;*) man verderbt sie ihm oft genug, um sie ihm nicht zu verderben; sein ganzer kleiner Leib liegt, der kühlern Luft beraubt, in einem Dunstbade seiner eigenen Atmosphäre. Wer wagt es, diese entsetzliche Schwächung der Haut, der Muskeln, der Glieder zu verhindern; wer wagt es, den kleinen German allmählich, aber bald, am Bache, am kühlen Quell durch Waschen zu stärken, durch kühle Lebensluft lebendiger zu machen? Wer, ihm seine Freiheit, nur auf weichem Lager, ohne Hinderung zu gönnen? — Niemand.**)

Nun folgt die Zeit des Tragens im Arme. Anstatt den Säugling frei hinzulegen und ihn seinen eigenen Bewegungen, unter achtsamer Wartung zu überlassen, wickelt man ihn in Mäntel und trägt ihn; anstatt ihn allmählich die Vorbereitungen zum Gehenlernen machen zu lassen, verfährt man lieber methodisch und lehrt

*) Diese abscheuliche Gewohnheit nimmt ab. In Deutschland? — O da ist es gewiss kaum noch der Rede wert. Aber wohl in England. Und die Folge davon — möchten sie doch alle Mütter wissen und beherzigen — ist Abnahme, beträchtliche Abnahme der Sterblichkeit in dieser Periode der Kindheit, wie die Mortalitätslisten beweisen.

**) Ausgenommen manche Familien, die unter der Leitung besserer Einsichten und weiser Ärzte dem Vorurtheile Trotz bieten. Ich selbst bin Zuschauer von dem fast täglichen Baden eines weiblichen Säuglings gewesen, der wenige Tage nach der Geburt das kalte Bad an der Quelle sehr gut vertrug und im October, wo es morgens schon Eis gab, 6 Wochen alt, sich vortrefflich munter dabei befand.

ihn in der Folge das Gehen durch übelgewählte Mittel.*) Ist es nicht in dem ersten Jahre, dem Scheine nach, völlig darauf angelegt, die Kräfte des Kindes, welche sich so gern entwickeln möchten, zu unterdrücken, und ist es ein Wunder, dass eine Menge verkrüppelter Personen es durch Auferziehung werden?

Das Knäblein wird zum Knaben, ganz besonders hat ihn noch die zärtliche Mutter im Schutze, sein Aufenthalt ist hauptsächlich die Stube, wenigstens im Winter. Man formt ihn bald zum kleinen Manne; die Beinkleider gewähren ein Familienfest**), die Pelzmützen noch weit und breit die schönste Weihnachtsfreude. Man vermummt ihn von oben bis unten hin, sein Lager ist ein erhitzendes Federbette, seine Speise die gemischte Nahrung der Erwachsenen, Präservative und Reinigungsmittel werden — — die Stützen seiner Gesundheit.

Jetzt wäre der Zeitpunkt da, wo man seinen Körper, sei er auch noch so zart, den größten Theil des Tages hindurch im Freien. bei Hitze und Kälte, im Winde und Regen üben, ihn gegen den Einfluss der Witterung abhärten, seine Glieder durch angelegentliche Übungen, durch Gehen, Laufen, Springen, Werfen u. s. w. stärken, in seiner Seele die Keime des Muthes, der Unerschrockenheit, der Thätigkeit und des Denkens über Gegenstände der Natur hervorlocken sollte; aber wie wenige Eltern machen sich dies zur Pflicht! Die Natur will gern bis zum vierundzwanzigsten Jahre nicht bloß für die Seele, sondern auch für den Körper wirksam sein: wir hindern sie in diesem letzten Geschäfte, und geben uns alle Mühe. sie, so viel als möglich, nur auf das erstere zu beschränken. „Sie ist nicht im Stande zwei schnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen,“ sagt Tissot***): ich setze hinzu, deswegen, weil diese beiden so sehr im Widerspruche stehen.

---

*) Das Tragen lässt sich freilich nicht ganz vermeiden, aber dass man es, zum Nachtheil der eigenen Bewegung des Kindes, übertreibt und sehr unvorsichtig dabei verfährt, ist bekannt. Das Erlernen des Gehens fängt man häufig zu früh, allgemein ohne Vorbereitung an, welche die Natur des Kindes erfordert. Ohne alle vorherige Übungen, stellt man das Kind, welches sich bisher fast bloß leidentlich verhielt, auf seine schwachen Füße. Schon Plato tadelt dies. Er will, dass die Füße erst stark genug werden, die kleine Last ohne Schaden zu tragen.

**) Ich erinnere hier an des Hofrath Fausts: Mittel den Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen.

***) Von der Gesundheit der Gelehrten, übersetzt von Fueßlin. Zürich 1768. S. 114.

In Languedoc war einst ein Kind, das im 6. Jahre schon die Leibesgestalt eines großen Mannes hatte. Die Memoires der Pariser Akademie der Wissenschaften reden von ihm. Hier hatte die Natur Alles für die Entwicklung des Körpers gethan. Aber wie gieng es mit dem Geiste? Er blieb der Geist des sechsjährigen Kindes — wenn wir aber diesen allein bilden, so gehts umgekehrt mit dem Körper so. — Wie wenige Eltern können es wegen ihrer Geschäfte; wie wenige wollen es, weil es in ihren Augen mit der feinern Lebensart nicht verträglich ist. Hätten wir öffentliche Plätze, wo sich die erwachsenere Jugend, unter Begünstigung des Staats, durch rasche Spiele, durch männliche Übungen Körperfestigkeit und Mannsinn für die Zukunft erränge: so wären sie die schönsten Schauplätze für die zartern Knaben der Stadt und des Dorfes. Sie sind nirgends zu finden!

Das Knäblein hebt indes an, gelehrt zu werden; es hat zu körperlichen Übungen nun keine Zeit mehr. Es lernt das a b c, das Lesen und geht schon mit spanischen Schritten auf die Wissenschaften los, ehe noch der sechste Geburtstagskuchen gebacken ist. „Man verlangt schon anhaltenden Fleiß, und der ist für die Kindheit tödtlich; man will Wunder schaffen und am Ende werden Narren daraus." *) Unsere besten Erzieher haben gegen die zu frühe Anführung zur Gelehrsamkeit geeifert, aber nur noch wenige Eltern haben darauf gehört. — Bald geht es nun zur Schule, zum Latein u. s. w. — Diese neue Erziehungsperiode steht mit dem vorigen in vollkommener Zusammenstimmung; Alles beabsichtigt nur Bildung der Seele, gleichsam als ob wir keinen Körper hätten. Und doch hängen wir gewöhnlichen Menschen, aber ganz vorzugsweise wir Verfeinerten, unglaublich viel von ihm ab; der eisenfesteste Stoiker, der den Schmerz nicht kennt, der sein zerschmettertes Bein mit Kälte und Gleichmuth beraisonniert, sage uns was er wolle; wir gewöhnlichen Menschen sehen ihn an, als ein Phänomen und wollen fast durchaus nur — — was der Körper kann. Wie soll er denn aber können, wenn wir ihn nicht üben? Lassen wir den Säugling bis zum zwanzigsten Geburtstage in seinen Windeln liegen, so hätten wir dann ein ohnmächtiges Monstrum, einen zwanzigjährigen Säugling, der weder stehen noch gehen könnte, und das bloß aus Mangel an — Übung. — Jedoch wieder ins Gleis.

Unsere Schulen beschäftigen sich mit der Bildung des Körpers beinahe durchgehends im Geringsten nicht, und das mit vollem Rechte;

*) Tissot a. a. O.

denn ihr Plan bringt es nicht mit sich. Aber das ist eben unverzeihlich, dass er es nicht mit sich bringt, das ist eben ein böses Zeichen, dass Niemand in dem Begriffe Schule die Idee von Körperbildung findet.

Wir verlassen diese Anstalten und werfen unsern Blick auf die übrige junge Welt. Die Schule ist geendigt, wenigstens sechs Stunden haben die Knaben gesessen, wie wird der übrige Theil des Tages angewendet? Sehr verschieden.

Ein Theil, der von Natur muntern Temperaments ist, sucht sich dann zu erholen; aber er ist sich gewöhnlich selbst überlassen. Wählt er körperliche Übungen, so sind sie nur gar zu oft für Gesundheit und Leben gefährlich. Wie viel junge Menschen auf diese Art verkrüppeln, oder gar ihren Tod finden, ist bekannt genug.*) Überdem ist hierbei der Zweck bloß Zeitvertreib, nicht Körperübung unter sorgsamer Leitung. Demungeachtet wird man finden, dass Knaben dieser Art immer die aufgewecktesten, unbefangensten, muthigsten, stärksten und gelenkigsten sind.

Ein anderer Theil, der an Kenntnissen Geschmack findet, beschäftigt sich mit den aufgegebenen Schularbeiten, die oft nicht gering sind und viel Zeit erfordern. So vergeht fast der ganze Rest des Tages unter Stillsitzen. Wie kann sich da der junge kraftvolle Körper entwickeln?

Eine größere bequemere Anzahl verschleudert diese Freistunden in angenehmer Geschäftslosigkeit, bei Besuchen, Vergnügungen im väterlichen Hause, bei öffentlichen Feierlichkeiten, unter Gesprächen, albernen Erzählungen oder fader Lectüre. Viele sind von Natur langsam, in ihren Gliedern und in ihrem Geiste sitzt schon lähmende Trägheit des höhern Alters, sie verschlummern und verspeisen die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens. Diese fasse man und wecke sie körperlich, vielleicht glückt es, ihre Seele unter der Körpermasse hervor zu ziehen.

So tritt der Knabe ins Jünglingsalter. Er wird die Stimmung mitbringen, die er im Knabenalter erhielt. Sein blühender Körper verlor, nur gar zu oft schon mit dem sechsten Lebensjahre, die Rosen von den Wangen. Speise und Trank, sitzende, eingeschlossene Lebensart welkten sie; oder wenn er auch gesund ins Jünglingsalter

*) Wie viel verunglücken nicht allein schon bei dem Baden, wie mancher ertrinkt bei dem Eislaufen, beschädigt sich durch Feuergewehr! Mir ist der Fall bekannt, dass Knaben, um sich im Springen zu üben, über einen Stock wegsetzten, den sie mit dem einen Ende in dem Boden befestigt hatten.

tritt: so ist sein Körper am Ende desselben doch selten, was er sein sollte, ausgewachsen, aber nicht ausgebildet, groß, aber nicht kraftvoll; Alles hat die Natur gethan, er nichts. Und was thun denn die Eltern?

Die Vornehmen sehen nur auf Eleganz im Anstande und auf Gesundheit.*) Mit dem sechsten Jahre des Knaben erscheint daher der Tanzmeister, lehrt die Positionen u. s. w. Es ist aber ein sehr großer Unterschied zwischen Tanzen lernen und Ausbildung des Körpers, zwischen zierlicher Haltung und Nervosität desselben, zwischen dem zaghaften Geiste des jungen Elegants und dem männlichen Wesen des deutsch sein sollenden Jünglings. Ich liebe das Tanzen, aber dennoch gesteh ich, dies pedantische Abmessen der Schritte auf ebenem Boden, oft mit süßer, schmelzender Leidenschaft verbunden, leistet als Körperübung zur Erreichung eines höhern Zweckes, zur Erreichung dessen, was wir kurz Mannheit nennen wollen, wenig oder nichts, und ist oft der Gesundheit des Körpers und der Seele durch Nebenumstände sehr nachtheilig. Möchte man es doch, als Zeichen der Heiterkeit und Freude, für Knaben und Jünglinge etc. mit Behutsamkeit nutzen.

Das Fechten ist an sich eine vortreffliche Übung, es stärkt den Körper, macht muthig, ist aber nur in spätern Jahren anwendbar und steht mit dem bekannten point d'honneur in einer gefährlichen Verbindung. Fast dasselbe gilt von dem Reiten; so sehr es dem männlichen Charakter gemäß ist, so kann es doch nur dann erst genutzt werden, wenn die Entwicklung der Körperkräfte über die Hälfte geschehen sein muss. Sehr wenige Eltern denken auf Voltigieren, denn fast durchgängig sieht man es, am häufigsten nur durch Hörensagen gestimmt, für eine sehr gefährliche Übung an, und doch ist es eine der schönsten, selbst für das Knabenalter.

Hier sind wir am Ende unserer gewöhnlichen Übungen in vornehmen Häusern. Jeder Sachverständige wird von selbst einsehen, dass sie nicht viel mehr sagen, als nichts; denn im Grunde bleibt ja nur noch das Tanzen übrig, das aber nur dann und wann geübt werden kann. Hätten nicht viele Knaben dieser Classe selbstgewählte Übungen, die ihrer natürlichen Munterkeit entsprechen, und träten

*) Doch darf sie nicht zu deutlich blühen, weil es zu bäuerisch aussieht, ein Paar volle rothe Backen zu haben. Sollte man wohl glauben, dass viele Eltern ihre Kinder inne halten, damit Luft und Sonne ihre Haut nicht verfärben. Besonders gilt dies vom weiblichen Geschlechte; aber „La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire. Emile p. 213."

nicht im Fortgange ihres Lebens mancherlei Umstände ein, die den Körper etwas in Anspruch nehmen und jene weibische Erziehung, so viel es dann noch möglich ist, einigermaßen wieder gut machten: so würden unsere vornehmen Männer bald ganz zu vornehmen Frauen werden; wir würden sie bald nur noch am Filettische, am Zeichenbrette, am Claviere sehen. Die stete weibliche Gesellschaft von Schwestern, Tanten, Cousinen, Kammerjungfern und Mädchen, in der unsre vornehmen Knaben aufwachsen, färbt ab wie die Schminke; sie lernen bald den feinsten Ton, fürchten sich vor Spinnen und Ungeziefer, bekommen Krämpfe, Empfindsamkeit, Vap. . . — und gewöhnen sich an eine überzärtliche Gesundheitspflege, die sich für den Mann gar nicht schickt: Er hat im Staate das Seinige zu thun, zur angelegentlichen Pflege und Cur eines stets kränklichen Körpers ist keine Zeit da. Es kann nicht fehlen, die übertriebene Zartheit des weiblichen Wesens geht nur gar zu leicht auf das junge männliche Geschlecht über. Es ist ja der natürliche Liebhaber jenes Geschlechts und bildet sich nach ihm so leicht, so gern, wenn die Gelegenheit zumal selbst in der Erziehung liegt. Rousseaus Gedanke:

„Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent encore plus“ *) ist eben so wohl im entgegengesetzten Sinne wahr. Wecken wir aber den männlichen Sinn unserer Knaben schon in früher Jugend, so kann der männliche Charakter wieder der herrschende werden. Und damit, dächt ich, möchte jenem Geschlechte nicht wenig gedient sein.

Die arbeitende Volksclasse kann in der jetzigen Lage der Sache, wo man nur öffentlich lehrt, aber nicht erzieht, für die körperliche Ausbildung ihrer Kinder nichts thun. Die eben genannten Übungen sind für sie zu kostbar, mithin bleibt bis ins 14., 16. Jahr alle Körperbildung dem Zufalle überlassen, so lange die bürgerliche Gesellschaft durch ihre Schulen nichts dafür thut. Dass diese Selbstüberlassenheit oft gefährlich sei, hab ich schon oben berührt.

Die ärmsten Stände schicken ihre Kinder mit dem 10. und 12. Jahre schon in Arbeit, um ihr Brot zu verdienen. Hier verrichten sie oft die strafende Beschäftigung erwachsener Zuchthäusler. Dies ist entsetzlich! und doch ist es wahr! Kaum ist ein Zehntheil der spärlichen Geistesbildung vollendet und der Körper etwa bis zur Hälfte erwachsen; so entreißt man um des Magens willen die arme

*) Emile. à Deuxpont pag. 204.

Jugend der Schule und versetzt sie in Sclavenarbeit. Wir schonen des jungen Rosses, satteln und spannen es nicht zu früh; aber diese Jugend ist häufig unverschont von niederdrückender Arbeit. Die ganze junge Maschine leidet unter dieser zu früh aufgelegten Bürde; viele erwachsen nicht, sondern verwachsen, bekommen Leibesschäden, oder lähmen auf immer alle Schnellkraft der Muskeln und werden steif. Wenn wir uns des Rosses erbarmen, sollten wir unsere Augen gegen ein Elend verschliessen, das unsre kleinen Mitmenschen trifft? Das sollte kein Staat zugeben; es muss möglich sein, eine blühende Gesellschaft zu bilden, ohne eine Menge Glieder derselben so muthwillig zu verderben.*)

Andere beschäftigt man mit Spinnen, Spulen, Wollkratzen, Federreißen. Diese Arbeiten sind nicht Körperübungen; denn sie geschehen in Stuben, sitzend, und schaden, lange fortgesetzt, der Gesundheit.

Ich endige hier die kurze Übersicht alter und neuer Erziehungsart im Betracht der Körperbildung der Jugend. Der Contrast zwischen beiden ist zu fühlbar, als dass ich nöthig hätte, die Parallelen näher zusammenzurücken. Ich halte es für eben so überflüssig, sie auf die Lebensart nach der Erziehung fortzuziehen, um hier den Abstich zu zeigen, der zwischen den jetzigen und ehemaligen Menschen stattfindet. Indes erlaube man mir noch folgende Bemerkungen. Es gibt zwei Fehler in unserer Erziehung und Lebensart, welche sehr vieles zur Schwächung unserer jungen und erwachsenen Welt beitragen. Ich würde sie, da sie gar zu bekannt sind, nicht anführen; allein ich könnte dann leicht in den Verdacht fallen, alle körperlichen Übel aus einer einzigen Quelle, nämlich aus Mangel an Übung unserer Jugend ableiten zu wollen. Diese blinde Liebe zu der gewählten Lieblingsidee ist Schriftstellern nur zu sehr eigen; Heinicke schob einst alles Elend der Welt auf das — Buchstabieren. Wollte Gott, es wäre so, wie leicht könnten wir dann auf einem Scheiterhaufen unser Elend mit den Buch-

---

*) „Le travail precoce, auquel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le pais. Par là même que les familles sont moins nombreuses, et que plusieurs enfans sont tirés très-jeunes (oder auch erwachsen als Soldaten) de la maison paternelle, ceux qui restent sont obligés de travailler, et mêmes à des ouvrages penibles, dans un age où ils ne devroient être occupés que des jeux de l'enfance. Ils s'usent avant l'age, ils n'acquierent jamais toutes leurs forces, ils ne font point leur crue, et l'on voit réunies des physiognomies de vingt ans à des tailles de douze ou treize ete. Tissot. Avis au peuple. Tome II. §. 396.

stabierfibeln verbrennen. — Ich halte jenen Mangel an körperlichen Übungen zwar für eine Hauptursache, aber unsere luxuriösen Tafeln so wie die Kleidung der Jugend sind bekanntlich sehr stark mitwirkende Nebenursachen. Ich werde mich hüten, viel dagegen zu sprechen; die mehresten Menschen denken nicht so philosophisch, sich aus Gründen das zu entziehen, was in ihren Händen ist und ihren Gaumen kitzelt. Selbst von der so guten, allgemeiner werdenden Erziehungsmaxime, die Jugend vom Luxus im Essen und Trinken mehr und mehr zu entwöhnen, lässt sich zwar viel, aber bei weitem noch nicht Alles erwarten; denn wird sie älter, so erhält sie doch dasselbe Luxusprivilegium, was die Erwachsenen haben. Jedoch ist durch jene Einschränkung schon viel gewonnen: die meisten Kränklichen verloren in jenem frühern Zeitraume ihre Gesundheit, denn Nüchternheit iu den früheren Jahren trägt für die späteren die ergiebigsten Zinsen. Nach der strengsten Forderung wäre der gewöhuliche Grad von Einschränkuug, und wenn sie auch für das ganze künftige Leben fortgesetzt würde, noch immer nicht stark genug und die vollkommenste Wirkung würde erst eintreten, wenu wir uns mit den Naturvölkern zu Tische setzten. Allein ich mag sie nicht thun, nicht bloß weil selbst die weisesten Eltern es nicht über sich vermögen, ihre Kinder von alleu Suppen, von den häufigen warmen und gemischten Speisen zu entwöhuen, sondern weil allerdiugs auch manches Grilleuhafte darin liegt. Dem gesunden Hungrigen, glaub ich, ist alles gesund, wenn sich Mäßigkeit mit ihm zu Tische setzt. Wie sehr man aber nöthig habe, mit der Ernähruug der Jngend behutsam zu sein und wie sehr es möglich sei, die schönsten Eigeuschaften unserer Seele zu verspeisen, das mag uns ein alter weiser Arzt sageu. „Diejenigeu, welche sich nicht überzeugen können, dass die Nahrung im Staude sei, diese mäßiger, andere ausgelassener, unkeusch, viele nüchtern, unternehmend, furchtsam, sanft, bescheiden, mürrisch zu macheu, die mögen zu mir kommen, und von mir lernen, was sie zu essen und zu trinken haben; sie werden finden, dass sie zur Weisheit viel tüchtiger und zur Vervollkommnung der Kräfte ihrer vernünftigen Seele weit geschickter sind, wenn ich durch dieses Mittel ihre Einsicht uud ihr Gedächtnis werde gestärkt, wenn ich sie werde fleißiger und weiser gemacht haben.“ *).

*) Galen. quod animi mores corporis temperamenta sequantur. Cap. 3.

Frisuren und steife Sonntagskleider etc. sind zwar, Dank sei es dem bessern Geiste unserer Erziehung, in allen nachdenkenden Familien abgeschafft; aber im Ganzen erscheint unsere Jugend doch immer noch viel zu früh in der unbequemern Kleidung der Erwachsenen, soll immer noch zu früh die Rolle derselben spielen. Bei weitem der größte Theil wird in Kleidung so verpackt, als wenn die frische Luft, die unser ganzes Körpersystem so ungemein stärkt, nicht zu sehr abgehalten werden könnte. Man vergisst es, dass unsere unbequeme oder zu sehr verhüllende Kleidung nicht bloß Haut und Muskeln erschlaffe, sondern auch träge und zu aller körperlichen Anstrengung unlustig mache. Wenige Eltern wagen es noch, ihre Kinder mit unbedeckter Brust und mit bloßem Kopfe gehen zu lassen. Selbst manche Ärzte eifern dagegen*); und doch kann ich ihnen mehr als 40 junge gesunde Leute vorstellen, die Jahr aus Jahr ein, Tag und Nacht, im Regen und Schnee, Winde und Sonnenschein ohne Kopfbedeckung und mit freier Brust gehen. „Das Mannsvolk weiß beinahe nicht, was es mit seinem Kopfe anfangen soll; überall anders eingehüllt und bedeckt, trägt es diesen bald in Turbane bald in Mützen, bald in mannichfaltig aufgestülpten Hüten etc. Nur der Petitmaitre erfand den rechten Platz für seinen Hut — unter dem Arme. . — — Ich will keine Satyre schreiben und es ist mein wirklicher Ernst, wenn ich dieser Erfindung die Beibehaltung eines Theils unserer Kräfte unter der vornehmen Classe zuschreibe“ **) — Man sieht aber doch den Sonnenstich vom Bloßtragen des Kopfes entstehn. Dies ist ganz unwahr; er entsteht nie vom Bloßtragen, sondern durch Entblößung des Kopfs, den man durch Versäumnis eines so natürlichen Abhärtungsmittels so blöde erzog, dass er gleich durch Kälte oder Sonnenstrahl Schaden nimmt.

Fünf Stücke wären für unsere Jugendkleidung genug: Schuhe, Strümpfe, lange ungefütterte Beinkleider von leichtem Zeuge, Hemden bis kurz unter die Hüften, ein leichtes Kamisol.

„Wie die zärtlichen Mütter dies aufnehmen werden, lässt sich voraussehen. Was heißt es anders, als ihre zarten Kleinen ermorden, wenn man ihnen so mitspielt.“

---

*) Nach einigen Aufsätzen in dem bekannten Intelligenzblatte Anzeiger entstehen vom Bloßtragen des Halses — Kröpfe. Ob Türken und Polen wohl dieselbe Erfahrung gemacht haben?

**) Frank in seiner medicinischen Polizei. III. 732.

Locke erinnert mich durch diese Worte hiervon abzubrechen. Ich würde noch weiter gegangen sein; denn nie kann ich den rührenden Anblick zweier fürstlicher Kinder vergessen, die noch weniger bekleidet waren und sich, bei aller frühen Geistesbildung, dem Zuschauer als entzückende Beispiele einer musterhaften Leibes-Erziehung darstellten.*)

Schon diese Bruchstücke sind hinreichend, es uns begreiflich zu machen, dass wir in Rücksicht auf Dauer und Kraft des Körpers nicht mehr alte Germanen sein können, dass wir bei dieser erstaunlichen Abweichung von alter Erziehungsmethode unendlich weit hinter unsern rohen Vorfahren im deutschen Canada zurückbleiben müssen. Der Negersängling, von europäischen Stiefeltern nach unserer Mode erzogen, sei es auch selbst am Senega, wird, den Körperkräften nach, nie der Neger sein, der er durch Negererziehung geworden sein würde. Mit leichter Mühe können wir ihn zum zärtlichen, schwarzen Elegant machen, der das Wasser scheut, auf Anhöhen schwindelt, heute den Schnupfen und morgen den Spleen hat. Ja jeder alte German von dem echtesten, gesundesten Blute entsprossen, aber in eine jetzige bürgerliche Lage versetzt, oder vielmehr in die Stube des Webers hinein geboren, würde nicht zum raschen, rüstigen Krieger, sondern zum stillen, schwächlichen Leineweber aufwachsen.

Unter diesen Umständen klagen wir aber über den physischen Verfall des cultivierten Menschengeschlechts, über die Ausartung der alten kernfesten heroischen Natur, und äußern unsere Besorgnis über die immer schwächer und elender werdenden Generationen. Diese Klagen sind gerecht, wären sie doch eben so — behutsam.

Das, was einsichtsvolle Männer mit einer so großen Leichtigkeit durchschauen, dass sie es einer nähern Entwicklung nicht wert halten, liegt dem großen Haufen hinter einem Vorhange, der ihm nur dämmernde Lichtstrahlen vergönnt. Begriffe wie Physisch, Natur, Abartung und dgl. fasst er gewöhnlich nur dunkel und bildet sich gemeiniglich ganz falsche Vorstellungen daraus. Daher

---

*) Walter Vaughan, Doctor und Physikus zu Rochester schrieb im vorigen Jahre „An Essay philosophical and medical, concerning modern Cloathing“ (philosophisch-medicinischer Versuch über die jetzige Art sich zu kleiden). Er hat dabei nichts geringeres zur Absicht, als zu beweisen, dass die gewöhnliche Art uns zu kleiden, nicht nur die natürliche Form des Körpers verderbe, sondern auch Ungeschicktheit, Kränklichkeit und Tod verursache.

wird er die Ausdrücke: die Menschen sind gar nicht mehr so stark als sonst, sie sind ausgeartet, sie haben gar die alten derben Naturen nicht mehr u. dgl. sehr leicht ganz falsch verstehen, er wird nämlich die Ursachen davon nicht etwa bloß in der Lebensart der Eltern und Kinder, und in ihrer Erziehung finden; sondern sich verleiten lassen, die physische Verminderung unseres verfeinerten Geschlechts auf eine eingebildete Unthätigkeit der Natur zu schieben, die gar nicht mehr so wirke, wie sie sonst gewirkt habe. Jene Ausdrücke zielen, nach seiner Einsicht, ganz deutlich auf Wirkungen der Natur; und die überspannten Vorstellungen, welche man sich von den alten Germanen so gern macht, weil sie etwas Außerordentliches in sich fassen, die Nachrichten von ausgegrabenen Riesengebeinen, das ehemalige hohe Alter und andere dergleichen Vorstellungen gewähren ihm den Beweis für seine Meinung. *) Wenn nämlich diese hohe Stufe der körperlichen Größe und Dauer jetzt nicht einmal mehr in den Volksclassen zu finden ist, die sich, in Rücksicht auf Lebensart, unsern Urvätern nähern: so kann ja, schließt er: die Lebensart nicht allein Schuld sein, sondern vorzüglich die Natur.

Dieses Raisonnement hat zwei sehr schädliche Folgen:

1. Wir schieben die Sünden der weichlichen, wollüstigen und üppigen Lebensart der Eltern und die Folgen der damit übereinstimmenden Erziehung ihrer Kinder auf eine gewisse Unthätigkeit der Natur und gehen unsern gewöhnlichen Gang fort; wir unterwerfen uns der traurigen Nothwendigkeit, weil die Natur sich nicht zwingen lasse, uns wieder so hervorzubringen, als unsere starken Urväter.

2. Wir verlieren dann das Zutrauen auf unsere physischen Anlagen und Kräfte.

---

*) Dergleichen Meinungen fanden von jeher viel Beifall. Beim Homer tödtet Ajax den Epicles mit einem Steine, von dem der Dichter hinzusetzt: so wie die Menschen jetzt sind, würde ihn kaum ein Mann mit beiden Händen tragen können. Nach den Lamaischen Religionsbegriffen wurden die frühesten Erdbewohner achzig tausend Jahr alt und waren von Riesengröße. Alter und Größe nahmen aber mit der Zeit ab, kamen bis aufs Gewöhnliche und werden künftig immer mehr abnehmen. Dann wird das Pferd die Größe des Hasen haben und der Mensch zwei Fuß hoch sein, aber im 5. Lebensmonate schon heiraten. Pallas I Thl. S. 271.

### Was soll in beiden Fällen aus uns werden?

Es ergeben sich aus dem bisherigen für den Menschenfreund und Erzieher zwei sehr nothwendige Behutsamkeitsregeln:

1. Man äußere jene Klagen über den physischen Verfall des Menschen immer nur sehr bestimmt, man läutere die dahingehörigen Vorstellungen und bringe sie dann in Umlauf, ganz besonders bei der Jugend.

Man gestatte mir einen schnellen Überblick der hierher gehörigen Hauptideen.

Der Mensch wird, was er ist, nicht bloß durch die Natur, sondern auch durch das Leben, das ist, durch tausend zufällige Eindrücke, die auf ihn wirken, von der Zeit an, da er noch als erster Keim im tiefen Schlummer liegt, bis zum Grabe.

Die Gesetze der Natur sind unumstößlich; oder sollten wir wohl zufälligen Ursachen die Kraft zugestehen, an den ewigen Gesetzen zu nagen, die zur Constitution der ganzen Weltmaschine gehören? Zu welcher Abänderung würde dann das Ganze, zu welcher unwürdigen Unstetigkeit sein fester Gang fortgerissen werden!

Die Natur bildet folglich noch mit eben der Kraft und nach eben der Form alle Geschöpfe, so noch heute wie sonst, und wir dürfen von unserer physischen Verschlimmerung nichts auf eine Abänderung ihrer Gesetze und ihrer Wirksamkeit schieben; sondern alles auf zufällige Ursachen, d. i. auf fehlerhafte Entwicklung des Keims durch die Schuld der Eltern und Umstände, auf verderbende Erziehung, auf entnervende Lebensart und hier und da auf nachtheiliges Clima.

Diese zufälligen Ursachen können zwar die Natur nie zwingen, ihre Regeln zu vernichten und die Formen zu zertrümmern, nach denen sie von jeher bildete; aber sie doch an der Ausführung ihrer Regeln in einzelnen Fällen hindern.

Kann aber der zufällige Eindruck nur die Ausführung des Naturgesetzes hindern: so ist ihm bloß Einfluss auf das Einzelwesen, nie auf die Gattung selbst möglich; er kann nicht ganze Gattungen phantastisch umschaffen und die organisierte Natur wie die Schaubühne umwandeln.

So ist alle Schwäche des jetzigen verfeinerten Menschen nur individuelle Schwäche, und selbst das, was wir Nacharten nennen, wenn Schwächen und Fehler der Eltern

auf die Kinder übergehen, ist nur fortgesetzte Wirkung des zufällligen Eindrucks.

Je mehr folglich jene zufälligen Ursachen mit ihren Wirkungen weggeräumt werden, desto mehr bildet die Natur nach ihrer ursprünglichen Regel.

Dass dies Wegräumen aber möglich sei, zeigt uns die tägliche Erfahrung, nach welcher wir oft starke und große Kinder von schwachen und kleinen Eltern abstammen sehen; sie beweist uns nämlich, dass jene zufälligen Ursachen und ihre Wirkungen sehr wankelhaft seien.

Diese sehr oft vorkommenden Fälle sind der größten Achtsamkeit des Erziehers und Arztes wert; so lange wir den Grund davon nicht eifrig aufzusuchen streben und uns durch die Ausdrücke: er oder sie artet nach dem Großvater, der war schwach oder klein u. s. w. als auf eine unabänderliche Nothwendigkeit berufen, sind wir mit unserer physikalischen Erziehung noch nicht weit. Fast möchte ich sagen, noch nicht so weit, als mit der Zucht unserer Hausthiere, deren Rassen wir durch Fleiß oft in ganzen Ländern zu verbessern verstehen.

2. Wir müssen die übertriebenen Vorstellungen von unseren alten Vorfahren, besonders den alten Germanen berichtigen, das ist, sie der Wahrheit gemäß ziemlich weit herabstimmen.

Ob wir hierzu berechtigt sind, dies bedarf einer so umständlichen Erörterung, dass ich mich hier nicht darauf einlassen darf, sie ganz zu geben; doch möchte es wohl nicht undienlich sein, hier ein Paar Hauptmomente, Lebensdauer und Größe, herauszuheben, um zu zeigen, dass der jetzige cultivierte Mensch aus einigen Volksclassen, die im Freien arbeiten, den alten Germanen, unbändige Wildheit abgerechnet, fast noch ganz gleich sei. Bemerkungen dieser Art sind eher fähig, uns durch gestärktes Selbstzutrauen zu beleben, als jene hohen, uns sehr demüthigenden Vorstellungen von der Größe, riesenmäßigen Form und Dauer unserer Urväter; eher als die wehmüthige Zerknirschung, mit welcher wir in alten Rüstkammern die großen Schlachtschwerte und die sogenannten centnerschweren Rüstungen anstaunen. Nur gar zu leicht schleicht sich Parteilichkeit in unser Urtheil, wenn wir den Muth und die Stärke jener Zeiten mit der Muthlosigkeit und Schwäche unserer verfeinerten, halbsiechen Volksclassen in Vergleichung bringen, und davon auf den allmählichen Ruin der ganzen cultivierten Welt schließen.

Piso Aquitanus, einer von Caesars edelsten Kriegern, kam ins Lager der Sueven, des rüstigsten germanischen Völkerstammes, der nach der Antwort, die er Caesars Gesandten gab, sich selbst gegen die Götter unüberwindlich hielt. Die blauäugigen Helden sammelten sich um ihn her. Ihr Anführer der Sueven, ich bin zu euch gekommen, um, wenn ihrs erlaubt, die Übungen eurer Reiterei mit anzusehen; sie sind, sagt man, unwiderstehlich, und eure Cohorten gleichen den Gebirgsströmen. Man hält Rath, ist zweifelhaft, ob man dem Römer wohl eine Kunst zeigen solle, die man selbst gegen seine Nation schon glücklich angewendet hatte. Jedoch man erlaubts. Piso kommt am nächsten Morgen. Die Krieger sammeln sich, die Übung beginnt, man meint eine Feldschlacht zu sehen, und Piso urtheilt, mit einem Worte, verächtlich von suevischer Kriegskunst, der doch schon römische Cohorten unterlagen. Einheimische Sitten, römische Kunst verblendeten den Fremdling. Man speist, keine römische Mahlzeit verdirbt den Magen, aber deutscher Gerstentrank löst die Zungen. Piso fährt in seinen ungünstigen Urtheilen fort, lobt nur römische, tadelt nur deutsche Krieger, prahlt wie ein Thraso, und erklärt endlich, durch Widersprüche erhitzt, alle Sueven für — H...ds..r. Da sprang ein junger rüstiger Krieger auf. Das Gefühl der Schmach belebte seine Faust. Sie reißt das Schwert heraus, trifft bloß im Herausziehen des Gegners Nacken, und streckt so den Kopf des Römers in den Sand.

Man erzähle diese That dem Freunde des grauen Alterthums, dem Bewunderer des Großen und Heldenmäßigen: er wird die nervige Faust des Sueven bewundern, die nur im Herausziehen den Römerkopf des Hohnsprechers zu Boden schleudert; seine Phantasie wird ihn unter die heiligen Eichen der Vorzeit entrücken, in die Versammlung unserer gigantischen Urväter; er wird mit einem jammervollen Blicke auf unsere jetzige Welt sehen, die Eichen nicht mehr so ehrwürdig, die Manneskraft erloschen finden, und jene That etwa nur noch auf dem spasshaften Theater für möglich halten. Jedoch kann ich ihm hinterher versichern, ihrer Einkleidung nach ist sie — unwahr; denn sie geschah unter Friedrich dem II., von einem noch lebenden Officier gegen einen österreichischen General.*)

Verzeihung für diesen Absprung! Er schien mir nöthig, um die Parteilichkeit zu vergegenwärtigen, mit welcher der enthusiastische Bewunderer des Antiken die Vergangenheit dort und hier die Gegenwart anblickt.

*) Mir von einem sehr glaubwürdigen Manne erzählt.

Alle Kraftäußerungen, die man in tausend Werkstätten und bei tausend Arbeitern in einer Ausdauer erblickt, die selbst der rohe rüstige Naturmensch, ohne besondere Übung, nicht erreichen kann, könnten vor seinen Augen da liegen: seine Phantasie würde doch alles das nicht in denselben entdecken können, was in der raschen kriegerischen Lebensart der alten Germanen sie mit einem Feuer belebt, das von den Altären der Freiheit herüberflammt; sie wird in diesen nützlichen und theils höchstschweren und gefahrvollen Beschäftigungen einzelner Stände der arbeitenden Volksclasse nur elende Mühseligkeiten sehen, weil sie nicht von lauter Äußerungen der Freiheit und vom Wiehern des wilden Muthes, sondern von Bedachtsamkeit begleitet, und von bürgerlicher Ruhe begünstigt werden. — — Jedoch zur Sache.

### Lebensdauer.

Lasst uns die frühesten Zeiten überspringen, damit chronologische Zweifel uns nicht quälen, Buffons anziehende Kraft der Erde nicht mit zu Hilfe genommen werde, oder gar ein spasshafter Einfall uns verführe, das antediluvianische Menschengeschlecht an den lebenskräftigern Brüsten der jungen, unerschöpften Natur länger ausdauernde Lebenskraft einsaugen zu lassen. Unser Lebensziel ist seit David nicht von der Stelle gerückt; es währt 70 (man wird von selbst einsehen, dass ich von der ganzen europäischen Gattung rede), wenns hoch kömmt 80 Jahr, und es soll, wenn die vom Wachsthume hergenommene Regel wahr ist, nicht länger dauern, so dass alle die Beispiele von sehr alten Menschen, z. B. von Thomas Barre, der im 120. Jahre noch einmal heiratete, im 140. noch vor dem geistlichen Collegio erscheinen musste, und erst im 152. Jahre starb; von Joh. Rovin, der erst im 172., von Peter Zorten, der im 185., von Camper, der zu Neus im vorigen Jahre im 112. Jahre starb, dass, sage ich, alle dergleichen Beispiele — wovon ich noch sehr viele anführen könnte, für deren Wahrheit ich jedoch nicht durchgehends stehen möchte — nur als Ausnahmen von der mechanischen Grundregel, auf welche sich unser Körperbau stützt, anzusehen sind.

Wir finden auf der ganzen Erde kein Volk, das uns an Lebensalter überträfe, aber in den heißen Erdstrichen nicht leicht Menschen von 70 bis 80 Jahren, und bei dem Neger das Greisenalter aufs fünfzigste bis vierzigste herabgerückt. Mit welchem Rechte kann man denn bei uns an Abnahme der Lebensdauer glauben? — Unser

Körpergestell wächst etwa 20 bis 24 Jahre. Die Natur scheint, wenn wir von Pflanzen und Thieren analog schließen wollen, die Zeit des Wachsthums fast zu einem Drittheile der ganzen Lebenszeit angeordnet zu haben, mithin sind 70 bis einige 80 Jahre für unsere Dauer auf diesem Planeten bestimmt.

Wenn aber diese Lebensdauer im Durchschnitte nur von dem geringern Theile erreicht wird, so liegt die Schuld nicht in Nachlassung der Naturkräfte, sondern, eben so wie schon zu Davids Zeiten, in der Lebensart, das heißt in Millionen Ursachen, welche das Individuum früher tödten, als es, um mich so auszudrücken, der Zuschnitt seiner Natur erforderte. Hier liegt immer ein so oder so verkleideter Mord, nicht Natur zum Grunde. Eben derselbe Fall ist es, wenn von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt.

Diese wenigen kurz zusammengefassten Winke werden uns mit Buffon zusammentreffen lassen. Man lese folgende Stelle in seiner Hist. natur. Tom. 4 de la vieillesse et de la mort; aber doch ja nicht anders, als mit Rücksicht auf die ganze Gattung. „Wenn man überdem die Bemerkung macht, dass der Europäer, der Neger, der Sinese und Amerikaner; dass der Policirte und Wilde, der Arme und Reiche, der Städter und Landmann, Menschen, die in jeder andern Rücksicht so sehr von einander abstehen, sich in diesem Punkte (der Lebensdauer) ähnlich bleiben, so dass Alle von der Geburt bis zum Tode dasselbe Maß, denselben Zeitraum zu durchlaufen haben; dass die Verschiedenheit der Rasse, des Climas, der Nahrung und Bequemlichkeit in die Lebensdauer keinen Unterschied bringt; dass die Menschen, welche rohes Fleisch oder trockene Fische, Sagu oder Reis, Cassave oder Wurzeln genießen, eben so lange leben, als diejenigen, welche sich von Brot oder gekünstelten Gerichten nähren; wenn man dies bedenkt sage ich: so wird man nur noch deutlicher einsehen, dass die Lebensdauer weder von Gewohnheiten, noch Sitten, noch Nahrungsmitteln abhänge, dass nichts die mechanischen Gesetze (in Rücksicht der ganzen Gattung, die auf ewigen Naturgesetzen beruht) verrücken könne, welche die Zahl unserer Jahre bestimmen, und dass man sie selten anders als durch Unmäßigkeit oder Hunger abändern könne.“

Größe: — Groß und klein sind relative Begriffe, sie beziehen sich immer auf ein Maß, welches der Gattung im allgemeinen zukommt. Ziehen wir es vom Ungewöhnlichen ab, so werden jene Begriffe verschoben und unrichtig. Bebe, der 33 Zoll hohe

Zwerg des Königs Stanislaus war klein; Bernhard Gili der 120 Zoll hohe tiroler Riese groß. Nach Bebes Maße sind wir alle Riesen, nach Gilis, Zwerge. Auch nicht die Spielart darf uns zum Maße dienen, sonst wären alle Menschen Riesen, weil die Eskimos, mit ihren kleinen nördlichen Brüdern, kleine Männerchen sind; oder sie wären alle Zwerge, wenn man sie nach Conrings und anderer gewähnten Riesenvölkern abmessen wollte. Folglich keine Zwerge, keine Riesen, keine ausgegrabenen Elephantenknochen, aus denen man so gern Riesen zusammen setzte, sollen uns das Maß hergeben, sondern nur die ganze Gattung. Lasst uns die Nationen in Gedanken neben einander stellen *), die mittelsten herausnehmen und von diesen das Menschenmaß entlehnen: so verschwinden alle Grillen von unserer vorgegebenen Kleinheit und zwergartiger Ausartung. — Wie in aller Welt konnte man diesen unumstößlichen Satz aus dem Gesichte lassen und unsere Leibesgröße nur immer nach der, bis zur Fabel übertriebenen Leibeslänge der alten Germanen und neuen Patagonen beurtheilen?

Wir durchreisen unsere Erde, wir finden in den Lappen, Samoyeden, Ostiaken, Grönländern, Eskimos und in den Pesserachs ungestalte, fast nur 4 Schuh hohe Zwerge; in den Mallicollesen kleine, hagere, hässliche, affenähnliche Geschöpfe; in den Neuholländern, Neuguineern, Neukaledoniern, in den Charlotten- und Hebridenbewohnern kleine, unansehnliche Menschenkinder; die Größe des weitläufigen tatarischen Völkerstammes sinkt unter die unsrige herab; der Siamer, der Malaye auf Sumatra, der Bewohner von Formosa, der Ägypter, die zahllosen Negervölker Afrikas, der Hottentotte u. s. w. stehen an Leibesgröße unter uns; der ganze Überrest, der Mongole mit dem Sinesen und Indier, der Tunkinese, Timorländer, Mindanaer, der Maur und Berber, der Nordamerikaner in seinen verschiedenen Stämmen, der Brasilianer, der Bewohner der Marquisasinseln, Teaukeas, der Freundschaftsinsel, der Osterinsel u. s. w. stehen mit uns und den übrigen Europäern Scheitel an Scheitel; kurz, ein sehr ansehnlicher Theil unserer Gattung in allen Himmelsstrichen, diesseits und jenseits des Aequators, in der alten und neuen Welt, steht an Größe und körperlichem Gehalte unter uns; der ganze große Rest hat mit uns Europäern namentlich mit uns Deutschen

*) Einwendung: „dadurch lässt sich nichts beweisen; denn das ganze Menschengeschlecht ist nach und nach kleiner geworden." — Irre ich nicht, so kommt wirklich irgend wo bei Buffon etwas der Art vor. Dreitausend Jahr alte Mumien beweisen aber das Gegentheil.

gleiches Maß zwischen 5 und 6 Schuh; selbst der Bewohner Canadas, des amerikanischen Germaniens, durch Clima erfrischt, durch Nahrung nicht kärglich erhalten, durch kunstlose Erziehung abgehärtet, durch Jagd und Kriegsübungen anseinander gearbeitet, nicht abgemergelt von Sorgen, nicht niedergedrückt von lastender Arbeit, ist groß — wie wir. Mit welchem Rechte will man es uns denn versagen, uns mit dem Maße zu messen, das die Natur dem größten Theile unserer Gattung beilegte? warum sollten wir wohl das Maß von ein Paar, größtentheils eingebildeten, Ausnahmen hernehmen? warum will man uns neben den bewunderten Patagon und den immanen German stellen. Jedoch lasst uns einige Augenblicke neben sie treten und sehen, ob die Sache so schlimm sei, dass wir zu einer Abart werden. Ich habe die wichtigsten Zeugen für die Größe der Patagonen nachgesehen.*) Wir stellen das kleinste und größte Maß neben einander. Jenes ist nach Bougainville 5′ 5″, dieses nach Wallis 5′ 11″. so bleibt für die Mitte 5 Schuh 8 Zoll pariser Maß.

Will man nicht durchaus an Abbé Pernettys Grille hängen bleiben, sondern jenen Gewährsmännern folgen: so ist es wohl deutlich genug, dass die von Pigafetta bis auf 12 Fuß ausgedehnten, von seinen Nachfolgern Schouten, Frezier, Byron, Wallis auf 11, 10, 8, 6 Fuß verjüngten Patagons nun endlich bis auf die gewöhnliche Menschengröße eingekrochen sind, so dass Pigafettas Riesen nun ebensowohl zur Fabel gehören, als Commersons langarmichte Zwergnation, die Quimos auf Madagaskar. Dass in jenem Maße von 5′ 8″ so etwas Ungewöhnliches gar nicht liege, brauch ich wohl kaum hinzuzusetzen. Überdem rechnete ich bei jenem größten und kleinsten Maaße mir selbst zum Nachtheile: denn das größte hatten nur einige Patagonier, das kleinste nach Wallis und Bougainville die meisten. Eben deswegen, weil in ihrer Länge nichts Auffallendes ist, setzt Bougainville hinzu: „ihr außerordentlich breitschultriger Bau, die Größe des Kopfes und die plumpen Glieder

---

*) Hier sind sie, da wo es nöthig war, auf französisches Maß gebracht:

| | | |
|---|---|---|
| Wallis | fand die meisten | 5′ 5½″ bis 6″ |
| | nur einige | 5′ 11″ |
| Bougainville | fand sie wenigstens | 5′ 5″ bis 6″ |
| | — nur einige | 5′ 9″ bis 10″ |
| | — keinen über | 5′ 10″ |
| Giraudais | — wenigstens | 5′ 7″ |
| Duclos Guyot | — wenigstens | 5′ 7″ |
| Carteret | — die meisten | 5′ 10½″. |

waren Schuld, dass sie uns riesenmäßig vorkamen." Es lag folglich nicht so wohl in der Größe, sondern im derben Bau; denn jene ist noch überall, nicht bloß in Ausnahmen da; unsere Mittelgröße ist ja 5' 4" bis 6" pariser Maß, und in den Staaten, wo man die Großen nicht militärisch aussichtet, steigt sie darüber.

Wir sind bei der Bestimmung der patagonischen Leibesgröße so lange ungewiss geblieben, so lange bei wirklichen Angaben de Maßes befabelt: die Lüge wurde selbst durch John Winters, des englischen Seefahrers, Versicherung nicht vernichtet, nach welcher er keinen Patagon gesehen hatte, der die Engländer an Größe übertroffen hätte: mit welcher Sicherheit können wir wohl auf die Angaben der Alten bauen, die den Auerochsen etwas kleiner angeben als den Elephanten.*) Die Ausdrücke groß, ungeheuer, unermesslich, wie sie beim Tacitus,[1]) Polyän,[2]) Caesar,[3]) Herodot,[4]) vorkommen, gewähren keinen bestimmten Sinn, sie tragen den Charakter der Übertreibung nur zu deutlich an sich. Sidonius Apollinaris**) gibt endlich ein bestimmtes Maß an. Vielleicht das einzige, was wir haben, es beträgt vielleicht 6' 3" paris. Maß, und ist genommen vom Mittelmann oder von dem Größten? das wissen wir nicht; eine kleine menschliche Wahrscheinlichkeit spricht jedoch, das Maß sei wohl nicht nach dem kleinsten genommen. Hierzu kommt noch die Schwierigkeit, das römische Maß zu bestimmen. Man nimmt seine Zuflucht zu dem Grabsteine römischer Baumeister. Was kann das alles helfen, so lange man nicht weiß, wer gemessen wurde.

Lasst uns an den Gräbern unserer ehrwürdigen Voreltern mehr Gewissheit suchen.

Ein großer Eichenwald, der von Eichstädt bis Weißenburg im Nordgau herüberstreicht, der Überrest eines alten heiligen Haines, wo Druiden ihren religiösen Vortrag in räthselhafte Verse hüllten, so wie von jeher der Geist der Clerisei die simpelsten Religionslehren in die staubichte Hülle der Mystik wickelte; dieser Wald bewahrt in seinem Schoße germanische Gebeine.***) Sie liegen in großen Grabhügeln, durch die Trockenheit des Bodens vor Ver-

*) Caesar de B. G. VI. 28. Uri sunt magnitudine paulo infra elephantos.
[1]) de morib. G. 4. [2]) Lib. 8. [3]) d. B. G. IV. 1. [4]) Lib. VI.
**) Lib. VIII. epist. 9. ad Lamp. Carm. XII. ad Catull.
***) Nicht immer verbrannte man die Todten. Hummels deutsche Alterth. Cap. 19. §. 2. 3.

wesung, wenigstens seit dem 6. Jahrhundert, geschützt, und sind folglich alt genug, um hier Beweiskraft äußern zu können. Sollten wir hier riesenartige Gebeine finden, so geb ich mich gefangen, bringen wir aber Knochen heraus, wie wir sie an uns tragen, so soll uns Sidonius nicht täuschen. Irdene Gefäße, Messer, Lanzenspitzen, Hefthaken-, Arm- und Beinringe, Pferdegebisse liegen um und an Knochentrümmern und ganzen Skeleten. „Kaum war die Erde ein paar Schuh hoch abgegraben, so fand man ein noch ziemlich vollständiges Gerippe mit dem Angesichte auf der Erde gegen Mittag liegend. Den Kopf, einige Rohrbeine von Armen und Füßen, sammt den Hüftbeinen habe ich nachmals selbst gesehen. Es gereut mich aber, dass ich die Länge nicht abgemessen habe. Sie schienen aber keine besondere Größe anzuzeigen, da sie einige gegen ihren Körper abgemessen hatten.“ Beinah vier Schuh tiefer herab, fand man ein Gerippe auf dem Rücken liegend, mit Arm- und Beinringen versehen. „Von dem zum Theil vermoderten Kopfe habe ich die Hirnschale und das obere Gebiss bei mir. Sie scheinen von einem zwar großen (soll nach dem Zusammenhange· heißen, Erwachsenen) doch gar nicht alten Menschen zu sein. Wäre vom Scheitel an bis zu den Füßen die ganze Länge gemessen worden, dann hätten wir ein zuverlässiges Maß von einem alten Deutschen.“ Ein Maß ist hier freilich nicht angegeben, aber man sieht, dass der Verfasser dieser Stellen, Hr. Pickel, sich von der Größe der Alten zu überzeugen wünschte. Sicher würde er es nicht mit Stillschweigen übergangen haben, wenn ihm unter den Gebeinen etwas von ungewöhnlicher Größe aufgestoßen wäre. Man könnte über meine, in der angeführten Stelle eingeschobene Exegese lachen, obgleich ganz offenbar das g r o ß nicht dem a l t zum Gegensatze dienen kann. Wohlan, wir wollen andere Merkmale suchen, von denen sich auf die Statur dieses Körpers schließen lässt. Wir finden an jedem Arme zwei Armringe, wir messen sie und schließen hierdurch auf die Dicke des lebendigen Arms. Hier ist das Maß. Ihr größter Durchmesser hat 2 Zoll $1^1/_4$ Linie Pariser Maß, der kleinste 1 Zoll 8 Linien. Ferner sind an jedem Beine zwischen Knie und Wade 6 hohle Beinringe von 3 Zoll 2 Linien im Durchmesser. Man messe hiernach seine eigenen Glieder, sie müssten s e h r s c h w a c h sein, wenn sie diese Ringe nicht ausfüllen sollten. Ich will ehrlich zu Werke gehen, und den größten von den in diesen Gräbern gefundenen Armringen heraus nehmen. Sein größter Durchmesser ist 2 Zoll 6 Linien, der kleinste 2 Zoll $^1/_2$ Linie. Der Arm,

der ihn trug, war stark, aber es gibt jetzt noch ganze Heere von Menschen, deren Arme ihn ausfüllen können.*)

Ich will mit dem Bisherigen nicht beweisen, dass unter unsern alten Vorfahren keine größeren und stärkeren Männer gelebt hätten als uns die Überreste ankündigen, bei denen wir eben einige Augenblicke verweilten; allein diese Thatsachen beweisen deutlich genug, wie das oben angegebene römische Maß, sammt den Ausdrücken alter Schriftsteller zu verstehen sei; sie beweisen, dass, so wie bei uns, nicht alle Germanen die gigantische Form an sich trugen, welche den römischen Soldaten zittern machten. Kriegerische Abenteuer mit einer wilden Riesennation glücklich zu bestehen, verschönerte den römischen Triumph, ihnen zu unterliegen war weniger schimpflich: diese militärische Maxime, gepaart mit der Liebe zum Wunderbaren, machte im Munde alter Schriftsteller die Germanen zu Enakskindern, und jeder sah gern durch diese politische Brille nach Germanien hinüber, so wie wir lange Zeit durch die der Spanier nach Patagonien. Ich gebe übrigens sehr gern zu, dass die alten Germanen weit robuster und stärker als die Römer und wir waren, aber ich kann mich durchaus nicht überzeugen, dass wir gegen sie nur Zwerge und missgeborene Menschen wären. Wenn etwas nicht klein, sondern schon ansehnlich ist, so darf man nur noch etwas hinzusetzen, um es bis zum Außerordentlichen hinan zu bilden. Das mochte man immer gern.

In Hinsicht auf körperliche Größe habe ich es übrigens hier noch mit einer Lächerlichkeit zu thun, die man gewöhnlich unter die Beweise für Körpergröße unserer Vorfahren aufnimmt. Es sind die sogenannten centnerschweren Rüstungen, vor welchen sich alle Angaffer hinstellen, um die zwergartige Schwäche ihrer Zeitgenossen in die Augen zu demonstrieren und die ehemalige gigantische Stärke handgreiflich zu beweisen.

Suchen wir die Beweiskraft in der Größe dieser Rüstzeuge, so finden wir, wie der Augenschein unleugbar zeigt, gar nichts Auffallendes in denselben; die drei und neunziger Leute passen noch eben so gut hinein, als die Bewohner und Kriegsknechte der Raubschlösser. Man nimmt den Schein zu Hilfe; sechsfüßige flammende Schlachtschwerter legt man neben Stutzerdegen. Jene passen nun in die Faust und an die Hüfte eines unmenschlich großen Riesen,

---

*) Diese eben angeführten antiquarischen Angaben sind aus Hrn. Ing. Pickel's Beschreibung verschiedener Alterthümer, welche in Grabhügeln alter Deutscher nahe bei Eichstädt sind gefunden worden. Mit Kupf. Nürnberg. 1789.

diese — man denke sich den Contrast! Ob sie nun so verstanden, zu den übrigen, da vor uns liegenden, Rüstungsstücken zusammenpassen, das übersieht man. Eine kleine Ungereimtheit versteckt sich ganz gemächlich unter die Bewunderung des Seltsamen. Man hänge sie in Schultergehänge, gebe sie dem Krieger in beide Fäuste, wie es wirklich geschah, so verschwindet mit jener Ungereimtheit alles Seltsame. Aber vielleicht liegt es in der Schwere. Die meisten dieser Rüstungen sind von getriebenem Bleche, folglich gar nicht beträchtlich schwer. Sie bedeckten die minder kostbaren Glieder gemeiner Streiter, so wie jetzt noch die der Scharwächter auf manchen Universitäten. Andere, schon durch Vergoldung und Politur ausgezeichnet, sind von beträchtlicher Schwere, von geschmiedetem Eisen. Schwerter von 17, Helme von 15 Pfund hat man gewogen. — Wird darin der jetzige Soldat fechten können? — nein; eben so wenig als in einer Schnürbrust. Nicht Kraft fehlt. sondern Gewohnheit. Ein Invalide, der in einer waldeckschen Rüstkammer dergleichen vorzeigte, konnte fertig darin manönvrieren. Wie sollte das, bei gehöriger Übung, eine thierische Maschine nicht können, die nach Desagnliers*) Versuche 2000 Pfund abzuhalten im Stande ist? Möchten doch die Bewunderer dieser Rüstungen beim Anstannen derselben zugleich überlegen, dass die Zeit sie nur noch mit schwachem Roste überzog; die Verkrüppelung und Verzwergung unserer Generation in einem so kurzen Zeitraume, wäre sie nicht ein Wunder? —

Ich könnte hier noch einen andern Hauptgegenstand, nämlich die Fortpflanznng und Fruchtbarkeit berühren; aber wozu? Jedermann kennt das jährliche Plus unserer Geborenen und es ist anerkannt, dass wenn die Verfeinerung weniger Geburten gibt, der rohe Naturzustand überall noch weniger gebe. Bei dem bedürfnislosen Naturmenschen Nordamerikas, namentlich bei den Irokesen nnd Delawaren findet man selten ein Paar mit 6 Kindern; grönländische nnd Eskimoweiber gebären selten öfter, als drei bis vier Mal; ungewöhnlich sind bei ihnen fünf bis sechs Geburten; die Pessaraehs haben gewöhnlich nur zwei bis drei Kinder und die fruchtbarsten Familien der Neuseeländer haben nicht mehr als drei bis vier Kinder aufzuweisen**).

Bei uns sind in allen Volksclassen Ehen von zehn, fünfzehn

*) Buffon hist. nat. Tom. IV. p. 242. edit. de Deuxpont.

**) Loskiel. Geschichte der Mission der evangelischen Brüder unter den Indiern. Barby. 1789. — Forsters Bemerkungen.

Kindern so gar selten nicht, und einfache Ehen von 24 und 25 Kindern gehören nicht zu den unerhörten Dingen. Wollte man einzelne Beispiele aus der alten Welt z. B. Rehabeams 88 Kinder und Xerxes 115 Söhne gegen uns anführen; so können wir mit Beispielen erwidern, die unter den jetzigen Umständen noch mehr sagen wollen. In London lebte 1772 ein hundertjähriger Greis, der mit acht Weibern 37 Söhne und 9 Töchter gezeugt hatte. Auf jeden Fall ist der Zustand der Mittelcultur für die Fortpflanzung am günstigsten.

Ich endige hier die Bemerkungen in Betreff des ehemaligen Naturmenschen und des jetzigen Bürgers in den rüstigern Volksclassen. Wenn dieser seinen alten Vorfahren in den genannten Punkten wenig oder nichts weicht:*) so hat jetzt keine Volksclasse ihre physische Verminderung auf ein allmähliches Nachlassen der Naturkraft zu schieben, sondern ganz allein in widernatürlicher Erziehung und Lebensart zu suchen: und alle Besorgnis der Unmöglichkeit einer Regeneration des Menschen in körperlicher Hinsicht fällt weg. Wir treten dann ruhiger neben unsere Ureltern. Wir erkennen in ihnen rasche Naturmenschen, die uns an körperlicher Stärke durch Übung zwar überlegen, übrigens aber Menschen wie wir sind. Wir zeigen ihr Bild unsern Kindern. Sie freuen sich der raschen deutschen Männer, ihres Muthes, ihrer Stärke und Härte. Sie fragen uns: warum sind wir nicht so? — Wir antworten: die Natur bringt uns noch eben so gut hervor, als sie; sie artet uns jetzt nicht schlechter; ihre Gesetze sind ewig. Aber wenn der gerade Mensch durch Gewalt zum Krüppel, der Gesunde zum Kranken gemacht werden kann: warum sollte der natürlich Starke nicht durch Verweichlichung geschwächt; der natürlich Edelgeborene durch verkehrte Behandlung von seiner Würde nicht herabgebracht werden

*) „Bei der arbeitsamen Classe der Menschen ist kaum, wenn anders die Nahrungsmittel nicht fehlen, und eine größere Armut die Jugend nicht allzufrüh mit übermäßigen Arbeiten belegt, eine Abnahme zu bemerken.“ Frank medicin. Polizei. I. 89. — Wenn ja jene arbeitenden Volksclassen unsern ältesten Vorfahren in den oben genannten Punkten nicht völlig gleichkommen, so liegt die Ursache ganz allein in der Behandlung ihrer Kinder in den frühesten Jahren, im Mangel an guter Nahrung und in übermäßiger, niederdrückender Arbeit; wir haben in ihnen das Bild der Tautaus auf O-Taheiti, die alle schwere Arbeiten bei elender Nahrung verrichten und zusehen, wenn die vornehmen Ehrihs das Schweinefleisch verzehren. Zur völligen Entwicklung des menschlichen Körpers gehören sorgloser Frohsinn, gesunde Jugendjahre, gute Nahrung, zweckmäßige Bewegung im gemäßigten Clima.

können? — Zur Stärke, zur Ausdauer, zum Muthe und zur Standhaftigkeit legt die Natur in uns noch ebensowohl als in unsere Voreltern die Keime. Ihrer nicht pflegen, ist so gut, als gewaltsame Unterdrückung; ihrer pflegen, heißt: sie üben. Übung irgend einer uns angeborenen Anlage brachte die Natur nicht mit in die Summe unserer Mitgift, damit Langeweile uns nicht tödten möchte. Übung ist folglich nicht ihre Sache, sondern die eurige. Euer Ideal kann und darf nicht rohe germanische Wildheit sein; aber wohl germanische Körperfestigkeit und Kraft, Muth und Mannsinn mit Cultur des Herzens und Geistes vereint. Zu jener wären euch nöthig germanische Wälder mit Auerochsen, rüde Unwissenheit, culturloses Nomadenleben, ohne Grazien und Musen, barbarisches Faustrecht; zu diesen nur das, was ihr haben könnt und was, mit der gefälligsten Harmonie, zur Cultur eures Geistes sich mischen lässt: Entwicklung und Ausbildung eurer körperlichen Anlagen; männlicher Widerwille gegen weibische Weichlichkeit.

Erziehung kann nichts und viel; keinen Keim erschaffen, aber ihn entwickeln oder ersticken. Lasst uns die Talente mit Dank annehmen, welche die Natur unserer körperlichen Maschine noch jetzt verleiht; lasst uns nie wieder rohe Germanen werden, aber bei dem Bekenntnisse, durch Erziehung und Leben etwas zu weit unter sie herabgesunken zu sein, es fühlen, dass wir zu ihnen wieder näher hinaufklimmen können, wenn wir wollen.

Ob dies wohl nöthig ist? — — —

---

## II. Abschnitt.

### Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweise, besonders der vernachlässigten körperlichen Bildung.

Im Anfange der Bibel stehen die Worte: im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen. Die große Menschenwelt sah sie von jeher als einen Fluch an und nur die Weisen fanden darin das Recept zu einer Universalmedicin. Ich könnte sie leicht an meine Lieblingsidee schmiegen und sie für die älteste Vorschrift der gymnastischen Körperbildung ausgeben. Der Ausdruck: im Schweiße, deutet so deutlich auf körperliche Anstrengung; der Geist der Hierarchie und Trägheit erklärte sie aber, vielleicht zur Beschönigung gegen die Vorwürfe der arbeitenden Volksclassen, auch für Deutung auf Geistesarbeit. Was gelehrt, vornehm, oder körperlich bequem war, schenkte jenen Exegeten seinen vollsten Beifall und ließ sich dann von allen den natürlichen bösen Folgen geißeln, die aus der Überspringung jener herzlich gut gemeinten Lebensregel fließen.

Mit der begünstigten Leibesruhe vermählte sich der Hang zum luxuriösen Leben; beide erzeugten ein ganzes Heer von Krankheiten. Schon die alten Athenienser besaßen die leidige Kunst, neue Krankheiten hervorzukünsteln *). Ärzte mögen entscheiden, ob wir sie hierin nicht übertroffen haben. Krankheiten wurden unvermerkt zur Gewohnheit, wie ehemals Hexen und Gespenster; man hielt sie nach und nach für nothwendige, sehr natürliche Beilagen des menschlichen Daseins und wandte dagegen — Medicin an. Weit entfernt, den wahren Grund dieses kläglichen Zustandes

---

*) „Ist es nicht schändlich, der Arzneikunst zu bedürfen, nicht etwa bei Verwundungen und zufälligen, vorübergehenden Krankheiten; sondern wegen träger Unthätigkeit und luxuriöser Lebensart; nicht schändlich, dass Menschen, wie Pfützen mit Wind und Flüssigkeiten angefüllt, Aeskulaps Schüler genöthigt haben, neue Krankheitsnamen, wie Vapeurs und Katarrh, zu erfinden? Plato de re publ. Lib. III. Francof. 1602. pag. 622.

aufzusuchen, und, so viel es die Umstände zuliessen, wieder frisch zur Handarbeit zu greifen, fand man endlich den Grund des Krankwerdens wohl gar — im Aussetzen des Medicinierens.

Es ist Zeit abzubrechen. Man zittert ängstlich besorgt für die fortdauernde Existenz des cultivierten Theils unserer Gattung, wenn man sich die unnatürliche, bis zum hohen Grade verschrobene Lebensweise verallgemeinert, nur ein Jahrhundert fortgesetzt denkt. Diese Verallgemeinerung ist zwar zum Glücke nie erfolgt, weil sie unmöglich ist, und die im Schweiße des Angesichts arbeitende Volksclasse gab der Geisterwelt der Gelehrten und ruhenden Vornehmen nur von Zeit zu Zeit körperlich kraftvolle Rekruten, ohne sich selbst so ganz zu ihrer Lebensart herabziehen zu lassen: aber unersetzlichen Schaden stiftete die Classe der Gelehrten und Geistlichen, welcher die Erziehung der Jugend durch ganz Europa überlassen wurde, dadurch, dass sie die jungen kraftvollen Sprösslinge in einsamen, dickvermauerten Werkstätten zu ihrer Lebensweise hinleitete. Lasst einen Mann von entfernter Herkunft hineintreten, der von diesen sonderbaren Einrichtungen so wenig weiß, als Anacharsis der Skythe von den Gymnasien der Alten: er wird hier eine Versammlung von menschlichen Geistern zu finden glauben, die man schon vom sechsten Jahre an zwingt, von ihren Körpern zu abstrahieren, denen man es nur darum erlaubt, in denselben zu bleiben, weil es nicht möglich ist, sie allein zu haben: wenn er die mannigfaltigen Operationen bemerkt, durch welche man die muthwilligen Sprünge derselben zu vertreiben sucht, so wird er auf den Gedanken gerathen, an Körpern sei hier nichts gelegen.

Schlechterdings unübersehbar ist der Schade, der seit Jahrhunderten aus dieser verkehrten Erziehungsart entstand. Sie, sie ganz vorzugsweise war die schwärzeste Quelle der Unthätigkeit in körperlicher Hinsicht, der wollüstigen Schwäche, der Weichlichkeit, eines Heers von Krankheiten u. s. w., kurz eines unübersehbaren Theils unserer Leiden. Überspringen wir menschliche Gesetze, so sind die Folgen davon doch noch zu hemmen; übertreten wir aber ein hohes Gesetz der Natur, auf dem selbst die Dauer der Zusammensetzung unseres Wesens beruht: so sind sie unaufhaltsam, verminderungslos, sie zerrütten unsere Natur. Ist denn aber das Gesetz: du sollst im Schweiße deines Angesichts dein Brot essen, nicht eben so wohl Naturgesetz, als der Zusatz von der Wiederverwandlung unseres Körpers in Erde? Was sollen wir aber von einer Erziehung sagen, die uns gewaltsam von jenem Gesetze ab-

leitete, indem sie die Bildung unseres Leibes sammt der Gewöhnung zu körperlicher Anstrengung aus ihrem Plane strich, und diese höchstwichtige Sache bloß dem Ungefähr überlässt? —

Vornehme und Gelehrte von Profession bildete man bisher nur gar zu oft zu vielwissenden Geistern in hinfälligen Körpern, zu hilflosen Geschöpfen im menschlichen Leben. Man baute massive Palläste auf leichten Flugsand, und sah, oft nach wenigen Jahren, die ganze Masse zusammenstürzen, oder nicht so nutzbar dastehen, als man grundlos gehofft hatte. Hätte man ihnen Kopfarbeit nicht für Arbeit angerechnet, auf welche uns Bibel, Natur und gesunder Menschenverstand verweisen, sie nicht bloß geistig, sondern auch körperlich gebildet: so wären große Gelehrte, gesündere, kraftvollere und gewandtere Menschen, größere Praktiker, glücklichere Hausväter, unternehmendere, pflichtliebendere Männer geworden, als sie waren. „Der Mann von Pflicht," sagt der vortreffliche Ehlers, „muss ein Mann von Muth sein," finden wir den bei Kränklichen und Schwachen? Rousseaus Worte:

la force du Corps, et celle de l'Ame; la Raison d'un Sage et la Vigeur d'un Athléte *)

mögen wegen des alten Wortes übertrieben klingen, sie gewähren doch das vollkommenste Ideal des Menschen, und die höchste Geistesverfeinerung ohne Bildung des Körpers gewährt immer nur halbe Menschen.

Hätte man ferner den Stand der Nichtgelehrten, der doch nun einmal nicht bloß zur Geistesarbeit bestimmt ist, nicht bis zum vierzehnten und sechzehnten Jahre zu bloßer Anstrengung des Geistes angehalten: diese kostbare Zeit nicht sogar auf alte Sprachen verwendet, die ihm nutzlos sind; hätte man sie vielmehr auch ganz besonders zur Körperbildung benutzt: so würde auch diese Volksclasse nervichter sein, als sie ist. Selbst die geistige Ausbildung, die man doch so ganz ausschließlich beabsichtigt, leidet, wenn sie allein für sich und nicht mit der physischen im gleichen Schritte betrieben wird. Die Gesundheit des Körpers wird, wie uns tausend Beispiele lehren, dadurch geschwächt. „Die Stärke des Geistes vermehrt sich mit der Gesundheit; wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig," sagt schon Democrit**). Ist doch bloße Müdigkeit des Körpers oft hinreichend, unsern Geist zu verstimmen. „Ich kannte," erzählt Ackermann, „in Göttingen einen

*) Emile. pag. 163.

**) Epist. ad Hippocrat. Foes. t. 2. pag. 1288.

Jüngling, der des Abends sich vor Allem, auch sogar vor sich selbst fürchtete, Gespenster sah und nie allein bleiben konnte. Wenn er einige Stunden geschlafen hatte, so würde er selbst den Teufel ohne Grausen gesehen haben, so sehr stärkte der Schlaf die höhern Kräfte seiner Seele." — Körperkraft und Geschicklichkeit entstehen nur durch Übung; sie verschwinden übungslos im Schlummer gewiegt. Selbst der Arm des stärksten Mannes würde kraftlos und steif werden, ließen wir ihn denselben Jahre lang im Armbande tragen. Unsere körperliche Erziehung ist einem solchen Armbande ähnlich. Ich überblicke hier einige ihrer Folgen und zeige folglich auch beiläufig, in wie fern ich an physische Verminderung glaube und zwischen dem jetzigen und ehemaligen Menschen eine große Unähnlichkeit finde. Es scheint mir, dass sich folgendes daraus herleiten lasse.

1. Mangel an körperlicher Kraft und Geschicklichkeit, an Dauer und Nervosität.

Nur sehr wenige unserer Jünglinge und jungen Männer besitzen diese Eigenschaften vereint. Manche sind ganz ungeübt, und daher durchaus schwach und ungeschickt; andere sind gelenkig, ohne nur mäßige Körperstärke zu zeigen, und andere besitzen bloß unbiegsame Stärke; sie sind bloß zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hinein gewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehen, weß Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen ungemein aus, deren Geschäfte mit mannigfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderem geschickt, wobei ihre Instrumente und ihre Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bei jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu helfen wissen. Alles dies gilt noch weit mehr von den vornehmern Ständen, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anstrengung entwöhnt sind. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überstehen z. B. laufen, heben, springen, klettern etc. sollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärtlichen Körper in den Jahren des Mannes, ja sogar des Jünglings mit sich; sie beben beim Herabblicken von einer steilen Höhe, schwindeln auf schmalen Brücken, verlieren das Bewusstsein in Gefahren u. s. w. Dass diese Erscheinungen eigentlich nicht in der menschlichen Natur liegen, sondern erst hineingetragen seien, bedarf keines Beweises. Ich muss es jedem, der auf dergleichen Erscheinungen im gemeinen Leben

aufmerksam ist, überlassen, sich diese mit Fleiß abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch diese Schwäche und Unbehilflichkeit entstehen. Es macht uns Ehre, auf mancherlei Gegenstände so viel Achtsamkeit zu verwenden, die unseren Nebenmenschen gefährlich werden können; wir geben Vorschriften, Ertrunkene wieder herzustellen, wir setzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntausend Menschen kann kaum ein einziger — schwimmen; und unsere Helfenden laufen gewöhnlich wie Gellerts Henne mit struppichtem Gefieder angstvoll am Ufer herum und suchen erst Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biss toller Hunde, und nicht ein einziges will — helfen; warum erziehen wir unsere Jugend nicht so stark, ein so elendes Thier niederzuschlagen, oder ihm geschickt auszuweichen? — Tausend Menschen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, schmalen Stegen u. s. w.; durch flüchtige Pferde, durch Überfahren, durch Feuer und Feuergewehr u. s. w.; weil sie zu plump, unbehilflich und schwindlich sind; weil sie sich weder durch Kraft, noch Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu helfen wissen. Man setze einen Geübten, z. B. einen Matrosen oder raschen amerikanischen Naturmenschen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und ebendieselbe Gefahr; und es ist mehr als wahrscheinlich, dass jene sich retten werden, wenn diese umkommen.

Wir alle können nicht Matrosen sein, nicht die körperlichen Vollkommenheiten des raschen Naturmenschen erlangen; unsere ganze Verfassung streitet dagegen, indem sie uns schon in den Jahren, wo wir heiterer als die Natur selbst sind, an Werkstühle und Studiertische heftet; aber dies sollte uns desto mehr ermuntern, die frühere Jugendzeit und die freien Stunden des Jünglings auf körperliche Bildung zu verwenden, um Körper und Geist der Jugend für die Zukunft zu stählen.

2. Körperliche Weichlichkeit und Kränklichkeit.

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblosigkeit und Tod. Trenk springt löwenartig mit 68 pfündigen Fesseln im feuchten Gefängnisse herum, um seine Gesundheit zu erhalten, und ein angesehener Arzt sagt: „Ich weiß selbst nicht, welches von beiden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sei, die Speise oder die Bewegung.“ *) Warum wollten wir denn die freie, gesund aufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer verbannen, sie

*) Ackermann über die Krankheiten des Gelehrten. S. 171

höchstens nur auf Promenaden bei gutem Wetter kärglich in Bewegung setzen, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum bei schlimmem Wetter im Zimmer und Winters fein warm halten, als wenn sie das Fieber hätte? Es ist wahr, dass in vielen vornehmen Familien diese muhmenhafte Erziehungsweise schon verschwunden ist; dass die vornehmern Stände seit Basedow ihre Kinder gesünder kleiden, sie mehr gegen Sommerhitze und Winterkälte, gegen Regen, Schnee und Wind abhärten; aber im Ganzen liegt der unwidersprechlich wahre Gedanke, dass wir Menschen den Einfluss des Climas und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieser Welt nicht hinausschaffen können, dass wir uns folglich daran gewöhnen müssen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wissen es, dass es am besten sei, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wissen es nur, und unsere gewöhnliche Erziehung bleibt das wirksamste Mittel, den Menschen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Frost u. s. w. allerlei körperliche Leiden zuziehen, was soll er denn von diesen Einrichtungen denken? — er wird über sie murren, sie verwünschen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepasst haben. Wir wissen es nur, aber der größte Theil ist für Befolgung noch gar nicht gestimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile so heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlenschnüre. Seine Gesundheitsregeln zielen auf Warmhalten, Einhüllen, Purgieren, Schwitzen, Aderlassen, auf Vermeidung der bösen Witterung, auf Stubenhüten u. s. w.; daher menschliche Hygrometer und Barometer überall in großer Menge und rasche, kernfeste Leute nur in kleinerer Anzahl. — Jedoch es ist Hoffnung da! Nach und nach, so wie Lectüre und das Beispiel aufgeklärter Familien mehr Licht umher verbreiten, wird dieses Unheil verschwinden, und mit ihm eine Menge von Krankheiten, die wir unseren Kindern nicht anerben, sondern anerziehen, weil wir sie gar zu ängstlich davor zu schützen suchen.

Pour ne les pas exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés.*)

Unsere guten Ärzte mögen über die luxuriöse Kunst, uns krank und hinfällig zu machen, entscheiden, es ist hier meine Sache nicht. Ich kann nur im allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es ist sehr leicht einzusehen, dass sich die gekünstelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen Häuser mit dem Mangel an

*) Emile. pag. 97.

Bewegung, der bei jungen und erwachsenen Personen in denselben herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstrengung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine gesunde, durch häufigen Einfluss der Luft gestärkte Organisation der Haut fortgeschafft werden, die allmähliche gänzliche Erschlaffung des Körpers, der den balsamischen Einfluss der Luft nach und nach verkennt und verschmäht, alles dies, sag ich, will man dann durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzneien, durch Magnetismus u. s. w. wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten gibt es nur ein Heil, nur eine Errettung von diesen und anderen körperlichen Leiden und die ist gut eingeleitete und fortgesetzte Leibesübung im Freien und allmähliche Abhärtung des verweichlichten Leibes. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmalige Erfahrung so überzeugt, dass ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art wieder herzustellen. — Dieses Übel herrscht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderem Grade; ich nenne es die Erziehungskrankheit und setze, wenn fast die Hälfte der Neugeborenen diesen Planeten vor dem zehnten Jahre verlässt,*) mit vollkommener Überzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich selbst will von Krämpfen, und anderen neumodischen Nervenkrankheiten und ähnlichen Übeln, die der Mensch von härterer und seiner Natur gemäßerer Erziehung nicht kennt, nichts sagen, weil ich nicht Arzt bin; aber man erlaube mir zwei Ärzte reden zu lassen: „Die Nervenkrankheiten sind weit häufiger und mannigfaltiger als vor 60 Jahren; dieses ist eine allgemein bekannte Wahrheit, jedermann nimmt sie wahr, beklagt sich darüber, und fragt nach den Ursachen davon." **) Er führt hierauf die Ursachen an, 1. die weit mehr ausgebreitete Liebe zu den Wissenschaften und Übung in denselben; und daheriges unaufhörliches Lesen. 2. Weit größerer Gebrauch der warmen Getränke. 3. Vermehrung des Luxus, 4. daher mehr Leidenschaften. 5. Der Geschmack an einer weit mehr erhitzenden Zurichtung der Speisen. 6. Fortpflanzung elterlicher Weichlichkeit und Schwäche. 7. Die Einflüsse geheimer Krankheiten.

*) Nach Süßmilch sterben von 1000 in den ersten zehn Lebensjahren 418. In manchen Gegenden 460. Siehe P. G. Henslers Beitrag zur Geschichte des Lebens und der Fortpflanzung der Menschen auf dem Lande. S. 35.

**) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 195.

„Die Hypochondrie macht bei uns, wie Zimmermann in seinem Werke von der Erfahrung II. Thl., 4. B., S. 293 mit Recht behauptet, den halben Theil aller chronischen Krankheiten aus, und diese so wohl, als die in allen Gegenden anwachsenden Nervenkrankheiten sind nöthige Folgen so wohl der Verzärtlung unseres Körpers, als der übermäßigen Anspannung unserer Seelenkräfte.*)

Emsige Geistesanstrengung und fortdauernde Leibesruhe können den stärksten Körper allnählich zermorschen: man denke sich Luxus im Essen, seltenern Genuss der reinen Luft, gesundheitswidrige Kleidung, und eine unerkannte Unreinlichkeit des Leibes, von der ich beim Bade sprechen werde, hinzu: so werden jene beiden Hauptursachen um so schneller und unwiderstehlicher wirken. In diesen wenigen Worten liegen die Grundzüge unserer Lebensart, besonders der Vornehmern; sie nähert sich mit einem Worte immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So schlichen sich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die Kinderstuben, die man zu sehr zu Studierzimmern umschuf. Man erlaube mir die Folgen der Geistesanstrengung unter fortdauernder Leibesruhe mit Tissot hier kurz anzudeuten. Die Werkstatt des Denkens ist das Gehirn; die zarten Fibern desselben sind bei diesem Geschäfte in steter Regung; sie ermüden durch Fortsetzung desselben; sie können ja, das ist uns allen bekannt, durch Übertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerstört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Ursprung. Ich möchte lieber sagen, die Gehirnfibern sind die ersten zartesten Anfänge der Nerven selbst. Diese müssen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geschwächt werden. Diese Schwäche wird sich so dem ganzen Körper durch die Nerven mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, so leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele sehr empfindliche Nerven besitzt. Dies ist genug, um die Wirkungen der Geistesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht sonderbar finden, dass einem Professor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine schöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freilich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geistesanstrengung; diese ist nun zwar so all-

*) J. P. Frank. System der med. Polizei. B. I. S. 67.

gemein nicht Mode, aber auch selbst die leichten Beschäftigungen des Geistes können durch lange, habituell gewordene Fortsetzung und durch die oben angegebenen Nebenursachen dieselbe Wirkung auf den Körper haben, besonders auf die Jugend. *) — Wenn nun aber gar junge, zarte Menschen der Geistesanstrengung in einer Zeit unterworfen werden, wo die Natur noch zur Zeit alles für die Entwicklung ihres Körpers thut, so müssen die Folgen doppelt schädlich sein; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirkt die Geistesanstrengung schon deswegen weit heftiger, weil sie für dieses Alter mit weit mehr Anstrengung verbunden ist. Baratier war im achten Jahre schon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigsten todt. Beispiele der Art, wenn auch nicht so auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben ist nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche lustige Cirkulation des Blutes, die bei uns Erwachsenen nur durch ein Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geistes, der je keine Thierseele sich nur nähert, welch ein süßes unvergessliches Leben, wo die reinste Heiterkeit aus dem Auge strahlt, wo die ganze Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernsten Musen, und mit ihm das Gedeihen der zarten Maschine; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studieren, das ihn schwächt und am Wachsthum verhindert.“ **)

Eine zweite Hauptursache ist die fortgesetzte Leibesruhe. Es ist fast in allen großen Städten und in sehr vielen Ländern schon so weit gekommen, dass man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fuße zu gehen, als zu stehlen; und wer da seine Füße und Schenkel braucht, sagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angesehen. Dies letzte gilt von mehreren großen Städten auch in Deutschland. Man geht vom Sofa bis zur Hausthür und von da zurück, übrigens fährt man. Was kann man, sagt Frank,

*) Wir müssen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven schwächte; es braucht weiter nichts — als das Gesicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tissot a. a. O. S. 55.

**) Tissot a. a. O. pag. 114.

I. S. 30. aber von solchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anstehen, dass Leute, die sich schämen, für Männer angesehen zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dies gilt zwar nur von den Vornehmen, aber fast nicht minder von den übrigen Ständen, welche sitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entschuldigt sie zwar völlig; aber sie entschuldigt weder bei dem einen noch andern Theile die Entwöhnung von aller Körperanstrengung, vermöge welcher sie auch jede Mußestunde bei der Karte, beim Bücherlesen u. s. w. in träger Ruhe zubringen, anstatt dann wenigstens den Körper in eine heilsame Bewegung zu setzen. — Diese Entwöhnung schickt sich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anspruch machen will, und es ist ein Hauptzweck der gymnastischen Erziehung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, dass hierin ein Hauptgrund unserer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unseres Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Cirkulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Ursache sein Blut in Wallung setzt, sie bringt, bis zum Übermaße vermehrt, den Menschen bis zur Raserei. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Cirkulation, sie verwandelt sich in ein nachlässiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten. Es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlafft diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. s. w. So entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es gibt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine sitzende Lebensart nicht schwächen sollte und ganz besonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Überhaupt, sagt Ackermann, *) ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Ärzte cachectische nennen, und deren ihre Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören: die Bleichsucht, Gelbsucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüsse, Wassersuchten u. s. w. — Dagegen sind Leibesübungen die besten Mittel. Sie stärken, nach Tissot, die Fasern, erhalten die flüßigen Theile in ihrem angemessenen Stande, erwecken die Esslust, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.

*) Über die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthusiasmus den cultivierten Menschen in ein wildes Geschöpf umgewandelt zu sehen wünschten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Gesundheit suchen zu können; ich weiß, dass auch der Wilde seine Krankheiten hat; aber ich glaube, dass der cultivierte Mensch sie zu vermeiden besser im Stande sein muss, weil er mehr Einsicht besitzt als jener, um sie zu vermeiden. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es ist wahrlich nicht die Cultur, welche uns in diesem Punkte unter jenen herabsetzte, sondern nur Missbrauch derselben. Wollen wir gesunde, robuste, nervige, männliche Nachkunft haben, so lasst uns diese wünschenswürdigen Eigenschaften erst in unsere Erziehung bringen, unsere Natur wird sichtbar den Segen sprechen, und unser Geist gewinnen.

> Corpus enim male si valeat, parere nequibit
> praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.
>
> Marcell. Paligen. Lib. 10.

3. Unthätigkeit. Lasst uns die sinnliche Empfindlichkeit, die nur nach angenehmen Empfindungen gelüstet, schwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben suchen. Trägheit ist Folge der Schwäche und Wollust. Eine genügsame Seele in einem starken, durch Erziehung gestählten Körper liebt Arbeit und Wirksamkeit. Wir kämpfen mit so manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unseres Körpers liegt. Jene phlegmatische Unthätigkeit, die sich schon scheut, ein hingefallenes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Besten des Nebenmenschen ein kleines Geschäft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am besten im Schoße der weichlichen entnervenden Erziehung, zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen sind für die Menschenfamilien von Wardöhus bis Gibraltar unübersehbar. Wir sind unserem Wesen nach so thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoße und sind ein Theil von ihr. Der unauslöschliche Funke in uns stammt von dem, der ganz Leben und Thätigkeit ist. Sie ist uns also angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings streben nach Äußerung, unser drittes Wort ist, den Knaben Ruhe zu gebieten. Schreien, lärmen, laufen, kriechen, springen sind die Sachen, worin er seine Bequemlichkeit findet. Wir sollten ihn in diesem Wege, so weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, lassen; denn die Zeit und seine Natur wandeln

einst diese kindliche Wildheit in männliche rastlose Wirksamkeit. Aber wo bleibt denn bei einer unzählbaren Menschenmenge in den reiferen Jahren diese natürliche Wirksamkeit? Wir sehen sie in Unthätigkeit versunken; hat ihnen denn die Natur diese Mitgift wieder abgenommen? Nein, es ist unsere widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltsam männliche Sittsamkeit und Stetigkeit in junge Geschöpfe und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greisenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindischen Lärmgeist durch Härte und endlose Ermahnungen zum Schweigen; verbannen so allmählich alle Lust zur Äußerung körperlicher Kraft und Anstrengung, die wir absichtlich befördern sollten; schränken bloß auf Geistesarbeit ein und schwächen durch alles dies so wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung die Thätigkeit des jungen Menschen. Hat diese Behandlung auch seinen Geist nicht unmittelbar angegriffen, so wird er doch unausbleiblich darunter leiden. Bei diesem Phlegma schleicht sich der Körper um seine Befehle herum und thut gewöhnlich nicht was er will, wenn es ihm nicht sehr bequem fällt.

Plus le corps est foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste.*)

Ohne stets wiederholte Anstrengung wird er aber schwach werden und bald ohne Subordination vegetieren. Hier sind wir an der Quelle der schlimmsten Krankheiten, des Müssigganges, und seiner Schwester der Langenweile. Weiter darf ich nicht gehen, wir müssten sonst die Spieltische, an denen so oft Habsucht, Klätscherei und Verzweiflung vorsitzen, häusliche Zänkereien in Hütten und Palästen, den Jammer über Brodmangel, das träge Seufzen bei Arbeiten belauschen; viele Betrüger fragen, warum sie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum sie nicht lieber Schuh machen u. s. w. Wie oft würden wir finden, dass bloß Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zu Grunde lagen.

Wenn das aber so ist, so folgt aus dem Gesagten eine sehr traurige Wahrheit, nämlich, dass unsere Vorschriften der Moral, dass unsere bürgerlichen Gesetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menschenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehen, dass er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derselben ungeschickt wird. Diese Beschuldigung ist hart, man

*) Emile. pag. 34 et 35.

prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Überzeugung gemäß. Möchte sie doch Eltern und Erzieher reizen, die betrübenden Folgen der weichlichen und, in körperlicher Hinsicht, so äußerst trägen Erziehung besonders hier zu beherzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehungsart und daheriger Unthätigkeit ihr Entstehen nimmt. Ich meine die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neueren Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir hier an ihrer Quelle. Eben so wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, dass ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehen werden, müssen wir bei unserer weichlichen, wohlernährenden Erziehung beschleunigte Ausbrüche jenes Instinctes befürchten; es versteht sich von selbst, bei alle den Subjecten befürchten, die derselben unterworfen wurden. An sich ist das Gesetz der Natur, dem er untergeordnet ist, noch immer unverrückt dasselbe, jetzt wie zu Abrahams Zeiten, für jedes Subject, das an der Hand der Natur sicheren Schrittes geht. Reißen wir es aber davon los, so tritt die individuelle körperliche und geistige, von uns erkünstelte, Beschaffenheit an seine Stelle und wirkt, unserer Erfahrung zufolge, das früher, was der Natur nach später erfolgen sollte. Ewiger Genuss und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünstelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angesichtes, was vermögen die nicht in unseren zumal vornehmen Familien. So viel ist dem Menschen nicht beschieden; er büßt durch wirkliche Krankheit oder durch Überfluss und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zustand! Wir bedürfen nur eines gewissen Maßes, nie eines Übermaßes von Nahrung. Wenn wir dies Maß, ganz besonders in vornehmen Häusern nicht halten können: so gibt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwaige Übermaß einigermaßen wieder gut zu machen, als Anstrengung des Körpers. Die luxuriösen Säfte sollten durch diese gleichsam wieder herausgearbeitet werden; sie sollten sich durch dieselbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muskeln bei der Spannung unterstützen. Hunger und Müdigkeit sind dann die süßen Folgen von hinlänglicher Übung des Körpers; kaum ist jener gestillt, so folgt diese, und mit ihr schweigt der Instinkt, weil ihn nichts reizt. Wie schön ist es dann, die Unschuld mit den Rosenwangen schlummern zu sehen. Dieser Anblick ist rührend; denn er verbreitet sich zugleich auf die

unendlich wohlthätigen Folgen dieses Zustandes für Körper und Geist! — Rede ich wahr, ihr Eltern und Erzieher, was sollte euch dann mehr am Herzen liegen, als gänzliche Umschmelzung einer physikalischen Erziehungsmode, die nun seit langen Zeiten bewiesen hat, dass sie unzweckmäßig sei.

Wenn wir immer noch nicht aufhören, unsere Jugend in den Treibhäusern der Weichlichkeit und Wollust zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verschaffen, ihre Imagination auf wollüstige Gebilde zu lenken und dadurch den Gang der überflüssigen Säfte zu beschleunigen, anstatt sie körperlich herausarbeiten zu lassen: so sind alle Mittel, die man sonst vorgeschlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

4. Falsche Wahl der Vergnügungen. Wenn ihr Zweck Erholung, bald für den Geist, bald für den Körper, oder für beide zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit sein soll: so sind sie an sich selbst, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn sie diesem Zwecke nicht entsprechen: sondern bald den Körper, bald den Geist, bald beide eben so viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Ist es denn wohl vernünftig, wenn unsere alte und junge Welt vom ernstlichen Studieren und von anderen sitzenden Beschäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und anderen ähnlichen, vom Unverstande ersonnenen Erholungsmitteln greift, und so die schon angegriffenen Nerven und erschlafften Muskeln von Neuem spannt und erschlafft? — vernünftig, dann in Concerten, Komödien, Assembleen u. s. w. Erholung zu suchen, oder nach geschwächten Verdauungskräften zum langen Gastmale zu gehen? — Ich kann es meinen Lesern überlassen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzusetzen. Ich habe weder Platz noch Lust, unsere gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, dass sie großentheils an sich selbst, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt sind. — Übersehen wir sie nur flüchtig, so ist es sogleich sehr auffallend, dass wir so sehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein weibischer Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutschen auf Polstern ruhen zu lassen und fast durchaus nur mit dem Geiste zu spielen! Ist es denn seiner Bestimmung nicht gemäßer, dass wir ihm sein Instrument, den Körper, zum Spiel bestimmen, damit dieser ihm zur Unterstützung bei seinen höheren, pflichtmäßigen Beschäftigungen dienen könne?

Dies ist nicht mehr Ton. — „Jetzt ist es so weit gekommen, dass alle (körperliche) Bewegung aus guten Häusern verbannt ist, und dass, wie Tissot sagt, jene verschiedenen Leibesbewegungen, welche sich die Alten zur Pflicht machten, seit zwei oder drei Menschengeschlechtern so verabsäumt werden, dass in wenigen Jahren ihre Namen wahrscheinlich nur noch in den Wörterbüchern stehen werden. Das unseren Vätern weniger bekannte Kartenspiel schmiedet in allen Städten alle Gesellschaften auf eine gesetzte Stunde des Nachmittags auf Stühle, auf welchen die mehresten Menschen, bildsäulenmäßig bis in die Nacht, sich krämpfig sitzen. Selbst der Geschmack, welchen wir für die Tonkunst haben, hält uns mehr von der freien Bewegung ab; und so groß mein Hang zu dieser himmlischen Erquickung ist: so verdenke ichs im ganzen doch kaum den orientalischen Völkern, wenn sie die Erlernung der Musik für Vornehmere für unanständig ansehen." *)

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unserer Totalausbildung und höheren Bestimmung die Frage ist?

Und warum ist es denn nicht mehr Ton? Deswegen, weil unsere Erziehung weibische Ruhe und Empfindelei begünstigt, sogar Wissenschaften zu Hilfe nimmt, um mit dem Geiste zu spielen; — weil sie Alles darauf anlegt, unser Gefühl zu verzärteln und uns so zu verstimmen, dass wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Lust haben und immer das vorziehen, was unserem zarten Gefühle schmeichelt.

„Hierauf" sagt Frank **) „sollte die Polizei ein wachsames Auge haben; das ist nicht der Weg, brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenschen tauglich zu machen."

Schon unsere Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich sind, könnten uns eines Bessern belehren; sie springen herum, wann das Buch zugeschlagen ist; unsere verfeinerten Erwachsenen, die nach Plato mit Luft und Flüssigkeit angefüllt sind, sprechen so lange von Convenienz, bis sich die Naturregel geltend macht und sie zum Motionsstuhle zwingt — — —!

5. Verweichlichung des Geistes. Dieses Thema ist sehr weitläufig. Ich werde es äußerst zusammen drängen müssen, um die Geduld meiner Leser zu schonen. Niemand zweifelt daran, dass der Körper auf den Geist sehr großen Einfluss habe; die physi-

*) Franks med. Polizei. B 2. S. 622.
**) B. III. 791.

kalische Behandlung desselben, besonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menschen bestimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dies ist so gewiss, dass sich wirkliche Experimente darnach anstellen lassen. Man sperre ein junges Geschöpf in ein düsteres Gefängnis und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden. Welch ein trauriges, finsteres, misstrauisches, in sich selbst verschlossenes Wesen wird aus ihm werden; man verschliesse es in heilige Einsamkeit, lasse es fasten, sich kasteien, beten, so wird es wahrscheinlich ein frommer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Segel spannt, und Masten erklettert. — Unsere Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unsere Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft auf der Modification unserer Säfte, auf der Stimmung unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute möchten sie Berge versetzen, morgen wagen sie nichts u. s. w. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neuern Zeiten abgenommen haben: so liegt vielleicht die Schuld gar nicht an der größern Geistescultur (d. h. leider gewöhnlich nur Ausbildung der Einbildungskraft, des Gedächtnisses und Witzes; praktische Beurtheilungskraft wird gewöhnlich vernachlässigt) unserer Zeitgenossen: sondern größtentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, an Mangel der Abhärtung und Übung der jungen Menschenwelt. Woher soll denn der junge Weltbürger den großen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der sich in Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen großen Charakter, der in unsern Tagen seltener bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehilflichkeit bewusst ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, wenn sein ganzer Körper durch Lebensart entnervt

ist? — Woher Enthaltsamkeit, wenn wir seine Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und stärken? — Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Constitution schwächlich ist, und ihm die Dinge umher bald so, bald so vormalt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur wenig unternehmen kann, sondern das sich auch auf ihn legt und ihn niederdrückt — — —?

Zerstört die Wurzeln der gesundesten Pflanzen, sie werden ihren Gipfel senken und dahin welken. Wahrlich, sehr viele treffliche Eigenschaften unseres Geistes wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geistige Wesen, unsere Seele, verschönert, wird dahin welken, wenn wir den Boden dieser schönen Pflanzen vernachlässigen und mit ihm ihre Wurzeln zerstören.

Es sei fern von mir, durch das Gesagte unserer Generation gerade alle edlen Eigenschaften absprechen zu wollen. Wie könnte ich sie verleumden; bin ich nicht ein Theil von ihr? — Das Edle erhält aber gewöhnlich sein Gepräge vom Geiste der Nationen. Bald nahm er sclavisch blinde Liebe gegen den Despoten, bald Freiheitswuth, bald Eroberungssucht zum Stempel; bald fanatische Devotion gegen den Clerus, bald die sanfteren Eigenschaften des Mitleidens, des Erbarmens, der Empfindlichkeit und Empfindelei der bis zur Verfeinerung cultivierten Gesellschaft. So richtete sich denn das Edle stets nach der herrschenden Vorstellungsart, und diese gab gewöhnlich den Maßstab desselben. Ob wir wohl den jetzigen unsrigen, unter Beseitigung unserer Vorstellungsart, mit unparteiischer Vernunftstrenge genau nachgemessen und voll befunden haben? oder finden wir das Maß des Edeln bei unzähligen Subjecten nur deshalb voll, weil es vernunftmäßig nicht ganz richtig ist? — Viele unserer Zeitschriften, die — in guter Absicht — Edelthaten ausposaunen, scheinen diese Meinung nicht wenig zu bestätigen. — Dem sei indes wie ihm wolle, mir scheint es ausgemacht, dass tausende der edleren Charaktere sich noch edler äußern, und dass tausende von zweideutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsere weichliche physikalische Erziehung gelähmt worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, deren Hauptgeschäft es ist, nur zu verdienen, um jene Befriedigung veranstalten zu können; von Personen, die

in einem bequemen, weichlichen Körper stecken, der alles Ungemach auf tausend Schleifwegen zu vermeiden sucht: von Kränklichen und Schwachen lässt sich gewöhnlich keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine Aufopferung fürs allgemeine Beste und zur Hilfe des Nebenmenschen, kein männlicher Muth, keine unerschütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporstreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im ganzen ist ihr Bemühen Streben nach Genuss, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Los ist gewöhnlich Sclaverei der Leidenschaften.

Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame.*)

Ich kann nicht umhin, hier noch eine Eigenschaft des männlichen Charakters, die unsere weichliche Erziehung immer seltener macht, besonders anzuführen. Es ist ein gewisses weises Zutrauen in unsere eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hilfe schreien, oder gar in Verzweiflung sinken lässt, das bei kleinen und großen Unternehmungen immer zu Grunde liegen muss, und das uns als Menschen und Bürger, um eine gewisse Selbständigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig ist. So lange unser Verstand auf diesen Anker noch rechnen darf, wird unsere Fahrt, ungeachtet aller Beschwerden, noch immer Annehmlichkeiten genug haben, um sie fortzusetzen: jeder Widerstand wird uns stärker machen; mit seinem Verluste ist es Zeit, die Segel zu streichen und sein Fahrzeug der Regierung eines anderen völlig zu überlassen.

Ich halte es für überflüssig, das, was ich bisher als Folgen unserer weichlichen Erziehung und Lebensart angegeben habe, hier mehr ins Einzelne zu entwickeln. Ich werde überdies auf dasselbe zurückkommen müssen, wann ich den Zweck der körperlichen Übungen aus einander setze. Aber angenehm möchte es vielleicht diesem und jenem Leser sein, die bisherigen Punkte auf einen allgemeinen Grundsatz zurückgeführt zu sehen. Er heißt:

Die beste Erziehung leitet zur besten Ertragung der Freuden und Leiden dieses Lebens.**)

Zur Ertragung gehört Kraft; dass diese uns von dem jetzigen Geiste der Verweichlichung, der unser Gefühl verzärtelt, nicht ein-

---

*) Emile. p. 35.

**) Celui entre nous qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie est le mieux élévé. Emile p. 11.

gehaucht werden könne, ergibt sich von selbst. Wollen wir also uns der besseren Erziehung nähern, so müssen wir jenen Geist allmählich verleugnen. Dies heißt wahrlich nicht der Gelehrsamkeit und Cultur und mit ihr den echten sittlichen Gefühlen abschwören, und in den Schoß der Barbarei zurücksinken, sondern nur, jenen uralten Grundsätzen folgen, die darauf abzwecken, die natürliche Größe und Stärke unseres Geistes nicht zu verschnitzeln, sie durch Empfindelei nicht zu verschmelzen, aber wohl durch Übung und gutgeordnete Abhärtung zu erhalten und zum männlichen Charakter zu bilden.

Was hilft es uns, die übertriebenen Nachrichten der Alten von den Germanen anzustaunen, und in unseren Geschichtsbüchern auf deutsche Kräfte stolz zu thun. Kräfte, die längst in den mütterlichen Boden zurückkehrten, helfen uns so wenig als Ahnen, wenn wir uns nicht bestreben, ihnen noch jetzt Ehre zu machen. — Lasst uns aufhören, alte Rüstungen als Göttertrophäen zu betrachten, diese Ruhmredigkeiten schwächen den Muth unserer Zeitgenossen. Lasst uns unsere Jugend, wenn wir ihr des Tacitus und Anderer Gemälde zeigen, nicht bloß auf das Leben der einzelnen Farben und die antiquarischen Schönheiten allein aufmerksam machen; lasst uns sie anleiten, die Wahrheit zu erforschen, um das herauszufinden, worin wir sie übertreffen und worin wir ihnen nachstehen. Sie wird die Gründe finden, warum körperliche Kraft, Dauer und Gesundheit; warum Muth, Beständigkeit und jede dem Manne eigenthümliche Eigenschaft bei uns geschwächter als bei ihnen ist. Wie manchem Knaben und Jünglinge, dessen Herkunft sein blaues Auge ankündigt, würde bei Erörterung dieser Gegenstände das Herz lauter schlagen; wie willig würde er uns, der Weichlichkeit abschwörend, in die Schule körperlicher Abhärtung und Stärke folgen.

Ich schließe diesen Abschnitt mit Sömmerings Worten:

„Wie viele Pflanzen verlieren nicht durch die Cultur das meiste ihrer wesentlichen Vollkommenheit? — Die erzwungene scheinbare Pracht und Schönheit der vergänglichen Blüthe zerstört, verdirbt oder mindert oft die wichtige Hauptbestimmung der Blume, die Fortpflanzungskraft, nebst dem Wirkungsvermögen des ganzen Krautes!“

Wie oft cultivieren wir den Verstand zum Nachtheile der ganzen Wirksamkeit des Menschen.

---

## III. Abschnitt.

### Alle Mittel, die man bisher gegen jene Folgen der Weichlichkeit anwendete, sind nicht hinreichend.

Es gehören ungemein viel Hiebe dazu, um manchem Vorurtheile den Schädel zu zerspalten, wenn ihn die Zeit mit Stahlhärte versehen hat. Hat ihm aber gar die Mode und die Stimmenmehrheit des Zeitalters ein eisernes Privilegium verliehen; findet es der Geist der Nation schön, geschmackvoll, dem feinen Ton gemäß: so mögen es die weisesten Männer, ihr Name sei Tissot oder Frank, Locke oder Rousseau u. s. w. für vogelfrei erklären, es werden sich nur sehr Wenige zum thätigen Angriffe desselben waffnen. Vaterstadt und Vaterland zeigen mit Fingern auf sie und nehmen thätig Partei. Man tritt daher immer nur sehr sachte einher, — man schreibt und lässt die Ausführung — — — dem, der Lust hat.

Die im vorigen Abschnitte kurz angegebenen Folgen unserer weichlichen Erziehungsart sind schon seit langer Zeit die Klippen gewesen, an denen das Lebensglück von Millionen scheiterte. Der einsichtsvollere Theil der Nation bemerkte sie, und der Wunsch, sie zu vernichten, wurde mit einer Wärme geäußert, von der sich sehr viel versprechen ließ, als man allgemeiner auf Erziehungsverbesserung loszuarbeiten anfing. Nicht bloß Erzieher, sondern auch die angesehensten Ärzte drangen in ihren Schriften seit der Zeit auch auf eine völlige Umschmelzung der physikalischen Erziehung: aber auf dem Lande, in den Bürgerstuben und allen alten Schul- und Erziehungsanstalten hat die Zeit das Vorurtheil für die Beibehaltung einer weichlichen Erziehungsart geheiligt; in den Palästen der Großen, sowie in den Zimmern ihrer kleinern Nachahmer, nahm

es der feine Ton in Schutz; auf Universitäten und in den Stuben der Gelehrten gesellte sich Gelehrsamkeit und feiner Ton zusammen und bauten ihm Freistätten. Daher steht der bei weiten größte Theil der Vorschläge jener Männer nur in gedruckten Buchstaben, aber nicht in der Ausführung da, so dass eine gänzliche Reform der körperlichen Erziehung erst noch bevorstehen muss, wenn wir unsere Jugend dem Geiste des Zeitalters entreißen und gesunder und männlicher bilden wollen.

Alles was bisher absichtlich geschehen ist, um dies zu erreichen, oder was zufälliger Weise Mittel wurde, luxuriöse Verweichlichung unserer Generation zu erschweren, lässt sich daher noch zur Zeit sehr leicht übersehen.

Seit dem Aufblühen der so genannten neuern Erziehungsart — die der Kenner aber schon bei Plato und andern alten Griechen findet, — nach Lockes, Rousseaus, Basedows und Salzmanns Grundsätzen, verschwand allmählich die Nacht der Mönchserziehung u. s. w. wie das Jedermann weiß. Selbst Fürsten nahmen daran thätigen Antheil. Man bildete mehrere Filiale nach der Dessau'ischen Mutterschule, reformierte viele alte Anstalten, und die Privaterziehung bekam ein ganz anderes Ansehn. Diese höchst schätzbaren Fortschritte sind unverkennbar. Wenn man ihnen aber genauer nachgeht, so findet man, dass sie beinah durchaus nur für bessere Geistescultur gethan sind; für bessere Methoden des Unterrichts vom a b c bis zur Trigonometrie, zur Cultur der Geistesfähigkeiten, zur bessern moralischen Leitung; — aber wurde nicht beinah durchaus der arme Körper vergessen? — — — Ich muss dies letztere etwas deutlicher machen.

Unsere Privaterziehung hat sich gebessert: man wünscht schon vor der Geburt zu erziehen, die Behandlung des Säuglings ist vernünftiger geworden; man gewöhnt die Jugend mehr an freie Luft und Witterung, ihre Kleidung ist viel einfacher, die Nahrung gesünder, man spricht sogar von der Nothwendigkeit körperlicher Abhärtung: das ist alles wahr, aber leider sind die bessern Erziehungsgrundsätze nur von wenigen, sehr wenigen, aufgeklärten Familien angenommen und im ganzen ist es mit der physikalischen Behandlung noch im Geringsten nicht besser, als vor 20 Jahren und weiter rückwärts gerechnet.

Hier sind die gesündern Maximen noch nicht einmal mit den alten weibischen Vorurtheilen in Gährung gesetzt, und unsere zärtliche Grausamkeit ahnet noch nichts von der entsetzlichen Er-

fahrung, dass von allen Geborenen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt. *)

„Voller Genuss der freien Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein noch starkes Getränk, sehr wenige oder gar keine Arzneien, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe."

Dies sind Lockes gemäßigte Grundsätze der physikalischen Behandlung der Jugend: wo ist nur ein Haus, das sie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in ihrem ganzen Umfange anwendete?

Unsere Privaterzieher sind theils noch sehr unbekannt mit dem, was zur physikalischen Erziehung gehört; aber alle, fast ohne Ausnahme, sind nur Executoren des elterlichen Willens. Sie haben nur darauf zu sehen, dass nicht zu lange geschlafen, oder zu viel gegessen werde, dass man gelegentlich eine sogenannte Motion mache und keinen Schaden nehme. Zweckmäßige Leibesübungen kommen noch gar nicht in Betracht. Von dem Tanzen und Reiten, so wie von dem selteneren Fechten und Voltigieren habe ich schon anderwärts meine Meinung gesagt. Manche Eltern lassen ihren Kindern in mechanischen Arbeiten Unterricht geben. Dies ist ungemein lobenswürdig, kann aber allein nicht das leisten, was von körperlicher Bildung erwartet werden sollte.

Wenn es wahr ist, dass die niederen Stände immer den höheren nachahmen, so könnten die gebildeteren Familien ungemein viel Gutes durch ihr Beispiel stiften. Nach dem Modell der Prinzenerziehung bilden, so viel es sein kann, die Hofleute ihre Jugend, nach diesen erzieht der Adel u. s. w. Alles folgt nach, so viel es die Umstände zulassen. Wie gut wäre es, wenn man oben immer Verstand zeigte! — Nur der Verständige geht seinen eigenen Weg, wenn er über sich Unverstand bemerkt. Aber seit langen Zeiten hatten die niederen Stände eben nicht viel gutes nachzuahmen, und das Resultat von ihrer Nachahmung war — Weichlichkeit und

---

*) Leser! Verzeiht mir die nochmalige Wiederholung dieser entsetzlichen Erfahrung. Ich möchte sie geflissentlich noch zehnmal wiederholen. In ihr liegt ein sehr starker Beweis der beiden Behauptungen: unsere physikalische Erziehung sammt unserer Lebensart ist schlecht; unsere Sorge für das leibliche Wohl der Staatsbürger besteht großentheils nur noch in Worten. — Ich setze hier aus William Blacks Vergleichung der Sterblichkeit des Menschengeschlechts noch hinzu, dass in großen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahre stirbt.

Nervenschwäche. Wenn man indess nicht ungerecht sein will, so muss man gestehen, dass die neueren Zeiten eine bessere Aussicht gewähren, wo die gesündere Erziehung hier und dort von oben her herab zu steigen anfängt.

Die Verbesserungen unserer öffentlichen größeren Schulen sind sehr schätzbar; aber sie beschränken sich auf Unterrichtsmethoden und neue Zweige der Wissenschaften, allenfalls auch auf gesündere Einrichtung der Schulgebäude und bessere Geldökonomie. Da sie im Grunde nur Unterrichtsanstalten sind, so lässt sich nach ihrer Einrichtung von ihnen auch billig nichts weiter erwarten. Andere, die wirkliche Erziehunganstalten sein sollten, da ihnen die Schüler ganz überlassen sind, thun für die körperliche Bildung — nichts; nur wenige dieser Anstalten machen hiervon Ausnahmen, aber bei weitem noch nicht im vollkommenen Grade. Alle übrigen ernähren, reinigen, lassen schlafen und verweichlichen, wie schon seit alten Zeiten genährt, gereinigt, geschlafen und verweichlicht ist. Ich enthalte mich übrigens aller Beispiele, so wie aller weitern Darstellung dieses elenden Wesens, das schon häufig in öffentlichen Schriften gerügt ist. Von unseren kleinen Winkelschulen gilt ebendasselbe, so dass alle Mittel, die zur Leibeserhaltung in diesen öffentlichen Anstalten angewendet wurden, höchstens in Reinigung der Schulluft bestehn. Nur sehr wenige Schulen beschäftigen ihre Jugend mit mechanischen Arbeiten; allein es lässt sich, wie gesagt, leicht einsehen, dass unter Körperbildung mehr gedacht werden müsse, als ein Inbegriff von mechanischen Fertigkeiten. Weit wichtiger ist es, wenn viele vortreffliche Schulmänner ihren Schülern von der Einrichtung des menschlichen Körpers Unterricht ertheilen und ihnen Vorschriften zur Erhaltung desselben geben; geschieht dies in Anstalten, wo der Schüler zugleich erzogen wird, so ist es desto schlimmer, wenn man die Theorie gibt, und die Praxis — verweigert.

In den neuesten Zeiten sind unter dem Namen der Industrieschulen Anstalten entstanden, wo neben dem Unterrichte die Jugend auch zur Handarbeit angehalten wird. Die Absicht ist vortrefflich, man will die Jugend zur Thätigkeit leiten. Hier ist es offenbar, dass man eine sehr traurige Folge unserer weichlichen Erziehung, nämlich die Unthätigkeit, von der ich im vorigen Abschnitte sprach, anerkannte und ihr entgegen zu arbeiten beschloss. Man wird es mit Glück thun. Wenn es aber außer der Unthätigkeit noch andere Folgen gibt, so werden diese Ein-

richtungen noch lange nicht hinreichend sein, sie wegzuschaffen; kurz, der Zweck, die Jugend zum Erwerben und zu nützlicher Zeitanwendung zu gewöhnen, ist zwar vortrefflich, aber noch vortrefflicher und größer ist der, neben der Gewöhnung zur Thätigkeit sie allen übeln Folgen zu entziehen, die aus vernachlässigter körperlicher Übung und Bildung entstehn.

Diese kurze Übersicht ist hinreichend, die wenigen Fortschritte in der Verbesserung der physikalischen Erziehung in Familien und öffentlichen Anstalten zu übersehen; fast alle stehen eigentlich nur in Büchern gedruckt; ausgeführt sind sie nur zum Theil in einzelnen Familien, so dass man sie noch gar nicht als Volkserziehung betrachten darf. Hält man die Krebsschritte dagegen, als da sind allgemeine Einführung der warmen Getränke; die allgemeine Abschaffung des Bades, das sonst in allen Städten Sitte, in neueren Zeiten aber auf öffentlichen Schulen verboten war und jetzt erst wieder als nützlich und nöthig befördert zu werden anfängt: die jetzt weit größere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten: so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe oder nicht. Selbst die Aufnahme einzelner Grundsätze der besseren, härteren Erziehungsart in dieser und jener Familie stiftet fast mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen auf Kosten der armen Jugend sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, das von wenig geübten Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen Widerspruch, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Ich komme zu den zufälligen Mitteln, welche den Verfall der körperlichen Kraft und Gesundheit u. s. w. unserer Generation vorzüglich gehemmt haben.

Vor allen andern steht oben an die natürliche Neigung der Jugend, sich im Freien herumzutummeln und das wieder einzuholen, was in der Schule versäumt wurde. Weder der Stock des Orbils, noch die ernsten Ermahnungen und Schläge der Eltern waren im Stande, den lebhaftern Umlauf des jugendlichen Blutes, die angeborne Thätigkeit und Kraftäußerung so ganz zu hemmen und das Jugendtemperament zu dem feierlichen Ernste umzuwandeln,

den die mönchsartige Erziehung forderte, um mit würdigem Anstande in den Vorhöfen der Gelehrsamkeit und Bildung einher zu schreiten. Naturam furca expellas tamen usque recurret bewährte sich größtentheils und hatte hier den ungemein großen Nutzen, dass sehr viel junge Leute robuster, stärker, gesünder, thätiger und besser blieben, als es der Zuschnitt ihrer Erziehung hoffen ließ. Hauptsächlich gilt dies von den arbeitenden Volksclassen, welche sich, theils aus Sorglosigkeit, theils aus Überdruss der steten Gegenwart ihrer Kinder und wegen zu häufiger Geschäfte wenig oder nicht um sie bekümmern, wenn sie aus der Schule heimkehren.

Die gebildetern und müßigern Stände schränkten sie schon mehr ein, und die Vornehmen hielten sie unter dem Joche des feinen Tones am meisten im Zimmer. Hierdurch entstanden großentheils die so merklichen Abstände, welche man in Rücksicht der Stärke, Gewandtheit und Gesundheit des Körpers bei der Jugend der verschiedenen Stände gewahr wird. Ist man doch, wenn die Nebenumstände nicht aus der Acht gelassen werden, fast im Stande, es den Kindern am Gesicht anzusehn, ob die Eltern Hof- und Gartenraum haben, oder nicht.

Eine andere stark wirkende Ursache liegt in den mannigfaltigen Beschäftigungen, die von den arbeitenden Volksclassen in freier Luft vorgenommen werden. Meistentheils wird die Jugend schon mit dem 13. und 14. Jahre dazu angehalten und findet hier Gelegenheit, die Gesundheit zu stärken, die Körperkraft zu üben, und sich, in mancher Rücksicht, bald mehr, bald weniger Gewandtheit zu verschaffen. Traurig ist es, dass hierbei viele junge Menschen Arbeiten verrichten müssen, die ihre Kräfte übersteigen. — Die Jugend aller vornehmern Stände genießt dieses Vortheils für ihre Gesundheit wieder nicht, und bleibt daher schwächlicher. Nur bei dem jungen Adel, welcher Militärdienste nimmt, ist hier eine geringe Ausnahme zu machen, zumal da viele dieser jungen Leute, theils in Militärschulen, theils von ihren Eltern etwas rüstiger erzogen werden. — Lasst uns endlich regentenfreundlich unser Auge von allen Finanzspeculationen abwenden und in den mannigfaltigen Accisen und Zöllen einen, wiewohl mit sonderbarem Fleiße durchlöcherten Damm finden, der dem Luxus und der Weichlichkeit entgegen gesetzt wurde und wenigstens die Wohnungen der Ärmern dagegen schützte. Der Erfolg davon mag in manchen Gegenden nicht unwichtig gewesen sein; denn so viel lässt sich leicht einsehen, dass, da der Taglöhner z. E. weniger an Kaffee denken

darf, wo er bei gleichem Verdienste ihn zwei, dreimal theurer bezahlen muss.

Aus dem Bisherigen ergibt sich, dass die sehr großen Fortschritte, die besonders wir Deutschen in neuern Zeiten in der Erziehung gemacht haben, nur sehr einseitig sind. Die Vervielfältigung der wissenschaftlichen Fächer und die größern Forderungen, welche man an jeden thut, der sich den Künsten und Wissenschaften widmet, machten es nothwendig, auf bessere Schulmethoden zu denken und den Gang des Unterrichts sehr zu verändern. Dies war ein Hauptgrund zur Verbesserung unserer öffentlichen Schulen und des häuslichen Unterrichts. Wenn aber eben diese Vermehrung der Lehrgegenstände die Disharmonie vergrößerte, welche schon so lange zwischen der wissenschaftlichen und physikalischen Erziehung auf Kosten des Körpers und Geistes statt fand: so hätte man um so eher auf Leibesstärkung denken sollen. Aber hier leitet uns noch fast durchgehends die Krallenhand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unsere Schwäche und unsere körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgift, unsere Krankheiten als angeborne Übel, unsere Laster als Tücken der Erbsünde, anstatt sie für das zu halten, was sie fast immer sind, — für Folgen unserer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr ist es, dass wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, zum Luftsalze und tausend andern Universalmedicinen unsere Zuflucht nehmen, um unser Leben zu schützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigstens unsere unschuldige Jugend, der dasselbe Schicksal bevorsteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Brust Körperstärke, Dauer und Gesundheit zu saugen; leider nur allzuwahr, dass viele Sclaven des Luxus, der Weichlichkeit und des sogenannten feinen Tones tändelnde Empfindsamkeit für Merkmal des feinen Geistes, delicate Gesundheit und Körperschwäche für Zeichen der feinern Geistescultur, weibische Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, alles dieses eben so wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sinese seine — langen Nägel.

Leider nur zu wahr, dass viele Gelehrte sich keine gründliche Gelehrsamkeit denken können, wenn sie nicht auf den Ruin des Körpers gebaut ist; dass selbst die aufgeklärten Hausväter und Erzieher im physikalischen Theile der Erziehung genug zu thun, die so genannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Ärzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind

— nicht die Brust einer Amme säugt, wenn es kein Brei nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt, gegängelt, durch Schnürbrüste verdorben, wenn es nicht verfüttert wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Blattern durch Einimpfung erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäßigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präservativcuren, so wie mit Stock und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meinungen ist deutlich genug. Das Gute, was die letztere in sich schließt, würdige ich; aber man kann bei dieser sogenannten philanthropischen Erziehung, auch mit abgeschnittenen Haaren, noch immer sehr weichlich erziehen, und sie ist wahrlich nicht hinreichend, den jungen Menschen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Gesundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geistes im männlichen Charakter vereinigt sehen.

## IV. Abschnitt.

### Vorschlag der Gymnastik. — Hindernisse.

Die im dritten Abschnitte angegebenen Folgen unserer Erziehung und Lebensart lassen sich mit einem Worte ausdrücken, es heißt: Verweichlichung. Lasst uns das, was zu weich geworden ist, hart machen, dann wird Kraft, Dauer, Nervosität, Gesundheit, Thätigkeit und Stärke des Geistes wieder mit ursprünglicher Schönheit an uns hervorglänzen.

Unsere physikalische Erziehung hat, wie ich so eben zeigte, kein hinreichendes Mittel gegen jene Krankheit des Leibes und Geistes aufzuweisen; auch wird es uns nicht einfallen, religiöse und moralische Vorschriften und Ermahnungen gegen körperliche Schwäche anzuwenden; aber glaubt man denn, dass sie hinreichend seien, den Hang zur Unthätigkeit, mit ihren unübersehbaren Folgen, und die Verweichlichung des Geistes zu heben, welche gewöhnlich im Körper ihren Grund haben? — Sollte es nicht besser sein, den jungen Weltbürger, so viel es nur möglich wäre, auch physikalisch so zu erziehen, damit er moralisch gut bleiben könne.

Lasst uns den Körper mehr abhärten, so wird er mehr Dauer und Nervenstärke erhalten; lasst uns ihn üben, so wird er kraftvoll und thätig werden; dann wird er den Geist beleben, ihn männlich, kraftvoll, unermüdlich, standhaft und muthvoll machen; Heiterkeit wird ihn dann nähren; er wird thätig sein, wie die Natur, Langweile wird ihn nicht vergiften.

Beides geschieht durch härtere körperliche Erziehung, und ganz besonders durch Leibesübungen.

Mirum est, ut animus agitatione motuque corporis excitetur.*)

---

*) „Es ist zum Erstaunen, wie sehr der Geist durch Thätigkeit und Bewegung des Körpers belebt wird.“ Plin. secund. Epist. I. 6.

So wag ich es denn, spät im feinen achtzehnten Jahrhundert, meinen Zeitgenossen eine Sache zu empfehlen, die durch hohes Alterthum und unverdiente Vergessenheit wieder neu geworden ist; unbesorgt, wie die Freunde des alltäglichen sie aufnehmen werden. Die Empfehlung vieler Nationen, vieler Erzieher, besonders vieler großer Ärzte; ja was noch mehr ist, die Stimme des gesunden Menschenverstandes sprechen für sie. Vor diesen müssen doch endlich Mode und feiner Ton sich beugen.

Unbegreiflich ist es, dass man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenlande und Rom lebte und webte, dass man, sag ich, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vortrefflichen Grundsätze der altgriechischen und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren gymnastischen Übungen, lesen und wieder lesen konnte, ohne auch nur etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen. — So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — Wörter. Von dem großen Nutzen täglicher Leibesübungen für Körper und Geist überzeugte mich mehrjährige Erfahrung, aber wir bedürfen ihrer nicht; es ist bekannt genug, dass unsere Jugend zu weichlich und unthätig erzogen wird, dass sie zu viel sitzt, dass geistige Beschäftigungen nicht ununterbrochen von ihr getrieben werden können, dass sie daher auch körperlich in Thätigkeit gesetzt werden müsse; dass unter tausend Familien kaum fünfzig ihre Kinder nach Endigung der Schule beschäftigen können, und dass daher diese freie Zeit meist zwecklos und müßig hingebracht werde. Schon in dieser Rücksicht sind Leibesübungen sehr nützlich, ja ich meine unentbehrlich. Gewährt man sie der Jugend nicht, so wählt sie, wenn nicht müßige Unthätigkeit u. dgl. ihr unglückliches Loos ist, aufsichtslos unzweckmäßige oder gefährliche. — Die wenigsten Eltern und Erzieher kennen aber dergleichen Übungen: so ist denn eine praktische Anleitung dazu gewiss weniger überflüssig, als der beste — Roman. Wohlan denn!

Mit der herzlichsten Überzeugung von dem Nutzen des Gegenstandes, empfehle ich sie allen Eltern, denen es ein Ernst ist, ihre Kinder am Körper und Geiste gesund zu erziehen.

Allen Privaterziehern ganz vorzüglich, denen das Wohl ihrer Zöglinge am Herzen liegt.

Allen Schulanstalten, die nicht bloß den Geist, sondern auch den Körper bilden wollen, der so unzertrennlich von ihm ist.

Meiner ganzen Nation, die es so sehr verdient, ihrer ner-

vichten Ahnen wert zu bleiben, und durch physische Festigkeit die edle, altdeutsche Treue ihres Charakters zu behaupten und zu beleben.

Allen biedern Fürsten, die ihre höchste Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Untergebenen setzen.

Der Geist der frommen Mildthätigkeit für geistliche Stiftungen ist mit dem Aberglauben zum Theil verschwunden. Edle Menschen! möget ihr den Klöstern nichts mehr vermachen: o so vermacht es der Jugend eurer Vaterstadt, stiftet euch ein Denkmal wie Anaxagoras zu Lampsacum; lasst aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden feiern, die der Wind verweht und der Zuhörer verschläft. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weisen, ob er noch etwas zu wünschen habe; ja, erwiderte er: dass man der Jugend erlaube, sich alle Jahre in dem Monde meines Hinscheidens zu belustigen. — Das hieß aber nicht — Hundstagsferien haben.

Jeder witzige auch unwitzige Kopf besitzt die kleine Kunst, ein Ding lächerlich zu machen. Mag er! — Zwei große Nationen, nach denen wir uns bisher so gern bildeten, geben den gymnastischen Übungen ein Gewicht, das den Spott und die Geringschätzung des Unkundigen und Witzigen überwiegt. Es waren Römer und besonders Griechen.

Vortreffliches Volk! du bist so ganz ins Elysium hinüber geschlummert, aber das Verhältnis zwischen Körper und Geist lebt noch, es ist ewig. Du bildetest unsern Geist, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verschönerung des Körpers gabst? Gymnastische Übungen machten bei dir den Haupttheil der Jugenderziehung: körperliche Abhärtung, Stärkung, Geschicklichkeit, schönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geistes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren ihr Zweck; die Anstellung öffentlicher vom Staate besoldeter Lehrer dieser Kunst, die in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermesslicher Größe und auffallender Pracht, verkündigten schon den hohen Wert, welchen man in die Gymnastik legte; hier erschienen Redner, Philosophen, um Gedanken zu wechseln, Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um sich körperlich zu üben: Athleten, um sich zu zeigen; Kränkliche und Schwache, um sich durch Übungen zu stärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu sehen, sich zu belustigen, Theil zu nehmen. Die öffentliche Feier dieser Übungen, mit denen des Geistes verbunden, das heißt, die

öffentlichen sogenannten olympischen, isthmischen, pythischen und nemeischen Spiele, die nichts weniger als bloße Spiele waren, heiligte die hohe Meinung des Volks und selbst die Religion. Das Zuströmen zu diesen großen Feierlichkeiten übersteigt unsere Vorstellung; nichts ähnliches gibt es unter den neuern Nationen, keine so frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes ist mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feste, sogar Begräbnisse verdienstvoller Patrioten wurden durch gymnastische Spiele verherrlicht.

Das entfernteste Griechenland strömte zu Wasser und zu Lande in die schönste Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier sah man ganze Scharen, selbst aus Sicilien, Italien und Kleinasien, besonders von der großen Halbinsel, nach Olympia wallen, um den heiligen Spielen beizuwohnen, die durch Hercules einst gestiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillstande, wieder hergestellt worden waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um Kränze, in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unsterblicher Ruhm nicht nur, sondern zugleich Freiheit des Vaterlandes, so wie seiner einzelnen Kinder, nützliche Verwendung vaterländischer Feiertage, das Wohl der einzelnen Familien, ja überall das Schönste und Beste, was Griechen sich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war. *)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu sein, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Öl- oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trägen weichlichen Ruhe, die seinem Klima sonst so angemessen war, entriss und sie aufforderte, anstatt einer weibischen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft und Mannsinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rücksicht die Frage, ob sich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu mischen habe, Bejahung verdiente: so müsste man sie doch, in so fern die Regierung öffentliche Spiele wenigstens begünstigte, zugestehn.

*) ου μονον ἑνεκα των αγωνων, ὁπως τα αθλα δυναιντο αναιρεισθαι — αλλα μειζον τι ἁπαση τῃ πολει αγαθον εκ τουτου και αυτοις εκεινοις προσκτωμενοι. Κοινος γαρ τις αγων αλλος ἁπασι τοις αγαθοις πολιταις προσκειται, και στεφανος ου πιτυος, ουδε κοτινου, η σελινων, αλλ' ὁς εν αυτῳ συλλαβων εχει την ανθρωπων ευδαιμονιαν, οἱον ελευθεριαν λεγω αυτου τε ἑκαστου ιδιᾳ, και κοινῃ της πατριδος, και πλουτον, και δοξαν, και ἑορτων πατριων απολαυσιν, και οικειων σωτηριαν, και συνολως τα καλλιστα, ων αν τις ευξαιτο γενεσθαι οἱ παρα των θεων. Ταυτα παντα τῳ στεφανῳ, ὁν φημι, συναναπεπλεκται, και εκ του αγωνος εκεινου περιγιγνεται, εφ᾽ ὁν ἁι ασκησεις ἁυται, και οἱ πονοι αγουσιν Solon in Luciani Anachars. §. 15.

Die Vorbereitungen der Eleer zu diesen Spielen kündigten schon etwas großes an; alle kriegerischen Feindseligkeiten wurden verschoben, kein militärischer Haufe durfte die geheiligten Fluren des Landes betreten. Man schritt zehn Monate vor der Feierlichkeit zur Wahl der acht Schiedsrichter aus den acht Stämmen der Provinz, und gab ihnen dadurch Zeit, ihre Pflichten zu erlernen, und sich selbst im Kampfe aller Art zu üben. Klein und groß brannte vor Verlangen, mit dem elften Tage des Monats Hekatombeon, das fünftägige Fest anbrechen zu sehn, und der Ausdruck inniger Freude wurde von Monat zu Monat deutlicher auf allen Gesichtern, sowie er sich mehr und mehr näherte, und die Kampflustigen aus allen Gegenden herbeiströmten.

Die Gegend war schön; Religion und Volksgeist hatten sie durch Kunst rührend gemacht. Ein großer heiliger Hain von Mauern umgeben, bewahrte ihre Meisterstücke. Hier stand Jupiters prächtiger Tempel, von weißem Marmor achtundsechzig Fuß hoch, mit seiner Bildsäule, deren Scheitel sich, obgleich sitzend, der Decke näherte und die von Gold und Elfenbein gearbeitet war; der Tempel der Juno, bei dem die Töchter der Provinz am Feste der Göttin Wettrennen hielten. Hier fand man die schönsten Gebäude, prächtige Altäre, eine unglaubliche Menge Bildsäulen olympischer Sieger, und Bundessäulen mit den eingegrabenen Verträgen griechischer Völkerschaften.

Das Fest begann am Abend, die unzählbaren Altäre, geschmückt mit Kränzen und Blumenbändern, benetzte das Blut der Opferthiere. So verehrte man die Götter bis zur Mitternacht. Diese rief alles zur Laufbahn. Welch eine ungeheure Menschenmenge bedeckte hier nach und nach den Boden, welch ein Jauchzen und Lärmen begrüßte die aufgehende Sonne. Schon tummelten sich die Kämpfer allgemach herum, die Pferde wieherten, die Siegswagen rasselten. Jetzt eilten die Athleten zum heiligen Walde und beteuerten, in Gegenwart der acht Aufseher, am Fuße eines Jupiterbildes, die Regelmäßigkeit ihrer Vorübungen. Sie kamen zurück, man sah sie sich entkleiden; ihre Körper wurden, wie es bekannt ist, gesalbt und gerieben. Die Zuschauer im Stadium wichen auf beiden Seiten zurück. Ein Herold forderte die Wettlaufenden auf. Sie stellten sich: er verkündigte ihre Namen, ihr Vaterland; waren sie schon bekannt durch ehemalige Siege, so vereinten sich aller Stimmen zur Wiederholung des lauten Beifalls, den sie ehemals ernteten. Jetzt nahte sich der entscheidende Augenblick. Hoffnung und Furcht zeigte

sich auf den Gesichtern der Zuschauer mehr und mehr, hier für diesen, dort für jenen geliebten Landsmann, der das Vaterland durch seinen Sieg zu erfreuen und zu verherrlichen da stand. Die Trompete schmetterte das Zeichen, wie Pfeile schossen die Laufenden zum Ziele, die acht Richter entschieden den Sieg, der Herold verkündigte den Namen und tausend Stimmen wiederholten ihn.

Der ganze übrige Tag vergieng, so wie die folgenden, unter fernern Übungen des Wettlaufes. Da eiferten Knaben dem Beispiele der Erwachsenen nach, so wie bei allen anderen Übungen, und die Jugend athmete hier ein männliches Wesen ein, das mit dem Ach und Weh unserer jungen Romanleser sonderbar absticht. Die nächsten Tage zeigten zugleich das Rennen in Wagen, das Ringen, mit der grausamen Ausartung desselben, dem Faustkampfe; den Diskus, das Springen u. s. w. — Endlich erschien der Tag der Siegeskränze; er war der fünfte des großen vaterländischen Festes, für die Sieger ein Tag des Triumphs, für ihre Familien ein Tag der höchsten Freude, für Vaterland und Stadt einer patriotischen Entzückung, von der wir andern keine Begriffe haben, weil uns gewöhnlich nichts an das Vaterland fesselt, als die Erdscholle oder der Herd, die wir so leicht in jedem andern Lande finden können. — Chilon starb vor Freude, da er seinen Sohn an diesem Tage als Sieger umarmte, und Diagoras von Rhodus hauchte sein Leben mitten unter der Volksmenge aus, als zwei seiner Söhne die errungenen Kränze aus zärtlicher Kindesliebe von ihren Schläfen nahmen, den entzückten Vater damit bekränzten und ihn im Triumph auf ihren Schultern durch die zahllosen Zuschauer trugen. — Seht da, ob rauhere Übungen und körperliche Härte die sanften Gefühle ersticken, die wir als gebildete Menschen nie verleugnen sollen?

Im heiligen Walde begann die Feierlichkeit mit Opfern, dann folgten den acht Vorstehern die Sieger, geschmückt mit prächtigen Kleidern, ihre Hände mit Palmen, unter Flötenmusik. Ihre Freude grenzte an Trunkenheit. So gieng der Zug der zahllosen Menge nach dem Theater, wo Siegeshymnen mit Musik wechselten, bis der Herold die Namen der Sieger verkündigte. Sie erschienen vor dem obersten Schiedsrichter und empfiengen von seinen Händen den Ölkranz, hinter Jupiters Tempel von einem Baume genommen, der deshalb in öffentlicher Achtung stand. In diesem Augenblicke vereinigten sich aller Stimmen zur lebhaftesten Theilnahme, zur Freude so wie zum Beifalle und zur Bewunderung des Bekränzten. Dank-

opfer, öffentliche Bewirtung im Prytaneum und Tänze machten den Beschluss; Dichter und Bildhauer verewigten den Ruhm der Sieger; jeder Zuschauer trug ihn in seine Provinz, er flog von Munde zu Munde; ihn erzählten die Väter den Kleinen und der ungeerbte Titel Sieger begleitete von nun an ihre Namen.

Diese öffentlichen Spiele ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeist unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannsinn einflößten, ihn zum Heroen bildeten. — Übungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Jugend, die mehresten Familien hatten Privatanstalten in ihren Wohnungen und auf ihren Landsitzen, um sich körperlich üben zu können. So sollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen sein, die dem despotischen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der sein berühmtes Werk von der Gymnastik nicht bloß für Alterthumsforscher, sondern besonders auch zur Aufmunterung für sein Zeitalter als Arzt schrieb, um die alten trefflichen Übungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damalige Generation körperlich stärker und gesünder zu machen, äußert sich so: „Die Alten hatten von der Gymnastik eine so hohe Vorstellung, dass Plato und Aristoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man diese Kunst nicht übte. Und das wohl von Rechts wegen: denn wenn wir stets für Bildung des Geistes sorgen müssen, und dieser ohne den Körper nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: so müssen wir doch wahrhaftig für Gesundheit und edle Fertigkeiten des Körpers sorgen, damit er dem Geiste Dienste leisten könne, und seinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, sondern auch behilflich werde. Eben deshalb nennt Plato — denjenigen einen Krüppel, der bei alleiniger Geistescultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthuerei zerstört.“*)

In dieser Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorstehern beherzigt werden!

*) Tanta fuit apud veteres hujus (artis Gymnasticae) existimatio, ut Plato atque Aristoteles — ne alios quamplures recenseam — eam rempublicam haud optimam esse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut dignum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut et animo inservire, et ejus operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit: propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignavia atque otio consumit. Hieronymus Mercurialis de Arte gymnastica. Amstel. 1672. p. 14.

Was hindert uns denn, statt der poetischen Träumereien der Griechen und Römer, die sich für unsere Religion noch weniger, als für unsern Geist passen, lieber ihre rellen Künste nachzuahmen, um Kraft und Mannsinn in den Körper und Geist unserer Jugend zu bringen?

Diese Frage leitet mich zur Untersuchung der Hindernisse und Einwendungen, die sich der Gymnastik entgegen stellen könnten. Die wichtigsten sind folgende:

1. Wir haben keine Anstalten dazu; wo sind bei uns die herrlichen Gebäude der alten Gymnasien, Paläster, Amphitheater?

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnastik erreichen, ohne besondere Gebäude dazu anzulegen. Unsere Gymnasien und öffentlichen Schulen haben fast durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man die Leibesübungen, wenigstens für jetzt im Stillen, üben könnte, bis das gemeine Volk sich nach und nach an den Anblick gewöhnte; und wo gar kein Raum ist, bietet ihn das freie Feld dar. Unsere Dörfer haben die schönsten Plätze zu dergleichen Übungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthschaften kosten äußerst wenig; sie übersteigen nicht einmal das Vermögen, welches der willkürlichen Verwendung unserer jungen Leute auf Schulen überlassen ist. Wie gern würden aufgeklärte Eltern die kaum nennenswerthen Beiträge dazu herschießen, wenn die Polizei — welche die gymnastischen Spiele auf alle Art befördern sollte*) — und die Schulvorsteher die Sache durch Empfehlung unterstützten; wenn der Fürst des Landes sich ihrer annähme und diese heilsamen Übungen zu Nationalfesten erhöbe, woran es uns so sehr mangelt. Sie haben so etwas großes, Herzerhebendes, so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflößen, sein Gefühl für Tugend und Rechtschaffenheit zu erhöhen und einen gewissen edlen Sinn selbst unter den niedrigsten Volksclassen zu verbreiten, dass ich sie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. Rom und Griechenland, und ganz neuerlich Frankreich geben uns Beweise davon. Wie oft stillte man den Unwillen, den Empörungsgeist durch öffentliche Feste, wobei das Volk der drückenden Lasten vergass. In neueren Zeiten gibt der vielgeliebte Fürst von Dessau den Beweis, dass Nationalfeste ein schätzbares, leider vernachlässigtes Volkserziehungsmittel seien.

*) Frank System einer vollst. med. Polizei. B. 3. S. 791.

Bei Wörlitz ist eine große, fast unübersehbare Wiese. Hier begrenzt ein schöner Wald weit hinaus ihre eine Seite, dort schließt Wörlitz, wo friedliche Hütten neben den fürstlichen Prachtgebäuden unter hohen Pappeln hervorlauschen, den Horizont. Es ist ein herzlicher Anblick, hier am 24. September einen großen Theil der Landeskinder herbeiströmen und die olympischen Spiele gleichsam wieder aufleben zu sehen. Der Boden ist fast wasserrecht. Kein Hügel begrenzt die heitere Aussicht, aber ein künstlicher Berg erhebt sich an einer Stelle und hält ein tempelartiges Kuppelgebäude empor, das oben einen Cirkelsaal, unten im Grunde die Grüfte des fürstlichen Hauses enthält.

Wie schön drängt hier der edle Fürst den ernsten Gedanken des Todes an den freudigen des Lebens und überlässt dem ruhigen Denker das stille Vergnügen, beide zu dem reizendsten Wohlsein zusammen zu stimmen.

Cypressen und hohe Pappeln umkränzen das heitere Grab, und ein Schraubengang führt ringsumher bis zu den Eingängen des Saales.

Der Morgen ist erschienen, und man sieht die Landeskinder allmählich zu diesem ländlichen Platze strömen. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Musik den Anzug der frohen Dorfschaften: die Bewohner der Hauptstadt eilen herbei; Fremdlinge drängen sich hinzu und das gute Fürstenpaar begibt sich zutraulich in den Schoß seiner geliebten Landsleute.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich bestimmten Dorfschaften, durch das Urtheil der Hausväter, wegen ihrer Arbeitsamkeit, Treue und Tugend für die besten erklärt, erscheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürstin, von ihr gekränzt und gekleidet, an einer frohen Tafel. Ein Brautkleid nebst einer Summe von 150 Rthlr. werden von ihr jedem zur Ausstattung bestimmt. . Sie genießen heute besonders der Huld ihrer geliebten gütigen Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfschaften wird nicht vergessen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tausende von Zuschauern schließen sie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechselweise nach dem Siege und die gute Fürstin belohnt eigenhändig, mit Hüten und schönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anstrengung. Bald schwingt sich die rüstigere Mannschaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preise. Ein tausendfach gruppiertes, ländliches Mahl in Zelten und Lauben erfrischt das große Menschengewühl. Gern trägt der gütige Fürst, so viel als möglich

ist, dazu bei. Musik und Jauchzen ertönt in allen Quartieren, in welche der Platz um die Laufbahn her für die einzelnen Dorfschaften getheilt ist. Der Tanz beginnt und währt, bis der Tag sich neigt. Oft macht eine Beleuchtung des Gebäudes und der Hecken den Beschluss und ein Zeichen erinnert die vergnügten Landleute an den Rückzug.

Wie schön ist solch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnsucht, für ihn übt sie ihre Körperkraft schon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloß Arbeit und Unterthanengehorsam fordert, sondern auch Freude gewährt; — zum Fürsten, der heute den Beweis gibt, dass ihm die guten Landleute lieb sind, dass er ihrer in seinem Palaste nicht vergisst.

Regenten, welche ein schönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und seine Liebe zu erwerben; wie wichtig und empfehlenswürdig in den Zeiten der Revolutionen!

2. Mangel an Lehrern. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnastik der Alten handeln; aber sie geben nur allgemeine historische Nachrichten, keine praktischen Anweisungen, nach denen sich etwas ausführen ließe; vieles ist selbst gelehrten Männern wenig anschaulich, und im Grunde möchte doch der praktische Versuch dessen, was jene Nachrichten erzählen, wie mir es eigene Erfahrung sagt, wohl immer noch der beste Commentar darüber sein. Ohne das lobpreisen zu wollen, was ich etwa geleistet habe, kann ich wohl sagen, dass die in der zweiten Abtheilung folgenden Beschreibungen der gymnastischen Übungen noch nirgends weder bei Alten noch Neuen, so vollständig und praktisch vorkommen. Ich hoffe, sie sollen hinreichen, dem angehenden Lehrer bei der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird sich der Sache unterziehen wollen? Den Privaterzieher zwingt schon die schreiendste Noth dazu — Langeweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und sie. Wie könnten wir sie heilsamer und untrüglicher abwenden, als durch körperliche Übungen. Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Kartenspiel! beides ist sehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einsichtsvolle weiß. Ist sein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit gibt die Flur, der Wald u. s. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein schönes Mittel, die Kinder an sich zu fesseln, er verjüngt sich unter ihnen, er ruft seine Jugendzeit zurück, mischt sich in ihre unschuldigen Spiele; er benutzt sie als Bewegungsgründe zur Geistesanstrengung, sie werden natürliche Belohnung für Fleiß, Entziehung derselben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bei öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. Ich werde anderwärts mehr davon reden. — Wie leicht tritt uns ein gewisser — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das ist wahr; allein es gibt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geschrieben ist: lasset uns Gutes thun, nicht müde werden!

Aber wer wird sich der Sache unterziehen können? — Am Können ist just kein Zweifel. Alle Privaterzieher sind in den Jahren, wo man zu dergleichen Übungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu ist, oder werden kann; an fast allen Schulen gibt es junge Männer von gleichem Schlage. Ich muss noch hinzufügen, dass das Zerstörende, was ihre sitzende Lebensart für ihre eigene Gesundheit hat, dadurch völlig verschwinden würde. — Zum Beschluss dieses Absatzes noch folgende Stelle aus Franks medicinischer Polizei, B. 2. S. 629. „Es müssen also in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart ist, die Lehrer der unteren Schulen entweder selbst ihre Schüler ohne Ausnahme, in das freie Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Übungen vorstehen; oder es muss, wozu ich am meisten rathen würde ein besonderer Übungslehrer bestellt werden, welchem die ganze Aufsicht über das Übungswesen der Jugend überlassen werden möge. Die Stelle eines solchen Lehrers muss für die Gesundheit der lernenden Jugend — gewiss eine der wichtigsten unter allen denen sein, welche das Beste des Staates an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Classe von Bürgern, mit großen Unkosten meistens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geschöpfen bisher gebildet wurde."

3. Mangel an Zeit. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muss man sie nehmen, dies ist Pflicht. Diese zwei Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiß nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der Zeit hernehmen kann. Es ist zuvörderst kaum nöthig zu erinnern, dass der Geist der Jugend schlechterdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, dass die Geistesbildung Hauptsache für sie sein müsse — wogegen sich viel einwenden lässt —: so bleibt es doch wahr, wenn es auch Rousseau nicht für das größte Geheimnis der Erziehung gehalten hätte,

que les exercices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de délassement les uns aux autres.*)

*) Emile. L. 3. p. 8.

Ist es denn aber wohl nicht vernünftiger, diese körperlichen Übungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als sie der Willkür der jungen Welt zu überlassen? — Wenn wir dem langen Morgenschlafe, der Romanenleserei, dem Kartenspiele, der Komödie, welche für unsere Jugend noch gar nicht eingerichtet ist, den langen Tafeln und tausend andern Nichtsthuereien gehörige Schranken setzen, womit unsere Jugend einen großen Theil ihrer edelsten Blüthezeit, gleich nutzlos für Körper und Geist verbringt: so ist für die Ausbildung des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Dies sag ich besonders in Rücksicht der erwachsenern Jugend. Für Knaben bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre körperliche Bildung nicht stören wollen, Geistesbildung nicht zur Hauptsache machen. „Es ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-)Arbeiten zu zwingen und große Progressen von ihnen zu fordern; sie ist das Grab ihrer Talente und ihrer Gesundheit, und ungeachtet alles dessen, was große Männer, die sie mit mehr Stärke als glücklichem Erfolge angegriffen haben, dawider sagen konnten, ist sie noch jetzo, leider! nur allzusehr verbreitet!“*) Dieses Alter, wiederhole ich nochmals mit Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studieren, das ihn schwächt und am Wachsthume hindert.

O ihr Eltern, beherzigt diese Schutzschrift unschuldiger Creaturen, welche die Natur eueren Händen übergab, indem sie auf eure elterliche Treue rechnete; die von euerem Blute sind, die ihr Schicksal größtentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

Aimés l'enfance: favorisés ses jeux, ses plaisirs, son aimable instinct. Qui de vous n'a pas regretté quelquefois cet âge, où le rire est toujours sur les levres et où l'ame est toujours en paix?**)

Selbst ihre unschuldigen Spiele werden die Entwicklung des Geistes befördern, indem sie die Organe üben und stärken, ohne welche das Denken unmöglich ist; sie werden zwischen den Kräften des Geistes und Leibes eine Harmonie gründen, aus der sehr wahrscheinlich das entspringt, was wir gesunden Menschenverstand nennen; sie werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir sie nicht durch frühe Übertreibung dagegen abstumpfen; ja sie werden des Unter-

---

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 118.
**) Emile L. II. p. 82.

richts unaufhörlich genießen können, wenn wir ihn mitten unter den Übungen ihres Leibes zu geben verstehen.

4. Lächerlichkeit. Es ist wahr, dass das Ungewöhnliche der gymnastischen Spiele hin und wieder unter dem Volke Aufsehen erregen und lächerlich scheinen könnte; allein wenn dieser Umstand einen Grund abgeben sollte, das zu unterlassen, was unser Verstand für zweckmäßig erklärt hat: so müssen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbesserungen Verzicht thun. Abschrecken, sagt Stuve über eben diesen Gegenstand, muss sich kein rechtschaffener Mann lassen von dem graden Wege nach einem großen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was sie wollen. Ein verständiger Lehrer wird gewiss aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper anbetrifft, seinen Schülern Aufmunterung, Anleitung uud Beispiel geben.*)

Es kommt im Grunde alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier ist dies sehr leicht möglich, wenn man mit Übungen anfängt, die der große Haufe schon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichen fortgeht und zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Übungen bekannt macht. Kein Mensch meiner Vaterstadt fand es lächerlich, wenn sich Gymnasiasten, denen der Bart schon gewachsen war, auf einem öffentlichen Platze derselben mit Ballonschlagen, oder vor den Thoren mit Ballspielen belustigten; die Vorübergehenden standen still und bezeugten ihre Freude an der Lustbarkeit der Jugend. Wie leicht ließe sich, fast in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnastischen Übungen fortgehen.

Dies ist, glaube ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiss wünschenswürdigen Sache unter der Jugend. Auf die erwachsene Welt lasst uns Verzicht thun. Erwartet den Aufwuchs einer so vorbereiteten neuen Generation und das Einverständnis einer bessern medicinischen Polizei, die den Wunsch des würdigen Frank: Die gymnastischen Spiele verdienen allen möglichen Vorschub von Seiten der Polizei, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieses menschenfreundlichen Mannes beherzigt. „Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Concerte den Einwohnern offen stehen, ohne dass auch zu körperlichen Übungen Gele-

*) Stuve über das Schulwesen. S. 58.

genheit gemacht werde. Freilich würde für unsere Gegenden die eben angeführte Gymnastik" — die Rede war von einer persischen Übung — „weniger schicklich scheinen; allein es ist in meinen Augen unvernünftig, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man bloß auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behagt, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen."*)

5. Gefahr. Sie scheint mit gymnastischen Übungen verbunden zu sein: Ja; aber es scheint in der That bloß so, wie ich aus langer Erfahrung weiß. Ich habe nun sieben Jahre lang mit einem ansehnlichen Haufen junger Knaben und Jünglinge gymnastische Übungen fast täglich getrieben, mit schwachen und starken, ungeschickten und geschickten, mit kleinern und größern von den niedrigsten Graden an bis zu ansehnlichen, gefährlich scheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht ein Einziger hat bis auf diesen Tag nur den mindesten Schaden genommen. Dies beweist mehr als alle Raisonnemens ängstlicher Besorgnis. Eine Menge Vorsichtigkeitsregeln werde ich in der Folge da mit einflechten, wo sie nöthig sind. Weibische Furchtsamkeit bestreite ich nicht; wozu diese vergebliche Arbeit? Sie möchte sogar das Laufen und Reiten, das Essen und Trinken verbieten, weil es gefährlich werden — kann. Möchten doch zärtliche und furchtsame Eltern und Erzieher bedenken, dass unser Wohnplatz nicht immer das Zimmer ist, und dass der junge Mensch tausendmal mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungeübten Körper in die Welt schicken, als wenn er von uns nach und nach, so viel es nur immer gehen will, zum Besieger der Gefahren gebildet ist.

Ein Knabe von zehn Jahren erstieg den äußersten Gipfel einer hohen Fichte, die zwischen Porphyrblöcken hervor gewachsen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab wie eine Rübe. Er stürzte — aber nicht herab. Rasch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte, als wenn ihm nichts geschehen wäre. Welche furchtlose Gegenwart des Geistes! kennt sie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr suchen! — Gut, aber so sucht sie ihn und findet ihn desto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt.

Vous les rendés delicats, sensibles, vous les sortés de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour

*) System einer med. Polizei. B. III. S. 814.

ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés.*)

6. Entwöhnung von sitzender Beschäftigung. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Übungen wendet, so wird die so erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper sich künftig in keine sitzende Lage, wozu sie doch oft bestimmt ist, passen; der so Erzogene wird seine Geschäfte schlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken."

In diesem Einwurfe sollte das viel eigentlich heißen: zu viel, dann wäre er nicht ganz unwahr, wie sich von selbst verstünde. Allein was helfen dergleichen falsche Voraussetzungen? Wollen wir die Jugend von allen geistigen, sogar von allen sitzenden Beschäftigungen schlechthin abziehn, und sie bloß körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Mensch kann dies je wünschen? Die wahre Voraussetzung ist: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beiderseitigen Bildungen Zeit genug da sein; dann werden ihn die Arbeiten des Geistes hinlänglich an Stillsitzen und abstracte Beschäftigungen gewöhnen, so dass er künftig als Mann seine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Gesundheit wird dann die Verrichtungen des Geistes leichter und sicherer machen.

Wahrhaftig ist es im Gegentheile sehr, sehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewisse Unthätigkeit zu gewöhnen, die physich anfängt, aber moralisch und geistig endet. Es ist wahrlich ein missliches Geschäft, unsere gewöhnliche Erziehung von der Beschuldigung dieser Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geistig mehr genießt als — thut.

Gewöhnen wir unsere Jugend zu echter Thätigkeit, dem Geiste und Körper nach: so wird sie auch einst in sitzender Lage geistig thätig sein, und in den Erholungsstunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden müssen, sich durch körperliche Übungen und Beschäftigungen gesund zu erhalten und sich zu erholen wissen, anstatt sich durch unthätiges Stillsitzen, durch Karten und andere ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumschlendern vom Sitzen und von der Anstrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. Verwilderung des Geistes. Man hat oft vorgegeben, dass die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich

*) Emile p. 97.

durch gymnastische Übungen, einen schädlichen Einfluss auf die Seelenfähigkeiten habe; dass der Geist dadurch verwildere und in eine Art von Ungeschliffenheit gerathe. Ein sehr unglücklicher Einfall, obgleich philosophischen Ansehens.

Beim Lichte besehen, liegt hierbei eine Folgerung zum Grunde, welche sogenannte Philosophen, die im schwersten Metall mitunter große Überzeugung fanden, bei der Streitigkeit über den Sclavenhandel und dessen Rechtmäßigkeit anwendeten. Nach anatomischen und physiologischen Untersuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten als der unserige; lasst uns diesen, sagen sie, von den Fähigkeiten der Negerseele subtrahieren, so wird der Rest eine Thierseele sein, der wir alle Empfänglichkeit für moralisches Gefühl, alle Freiheit, überhaupt alle Perfectibilität absprechen.

Lasst uns menschenfreundlicher denken! Wir wollen eingestehen, dass alleinige Ausbildung des Geistes den Körper zerstöre; und umgekehrt, dass bei alleiniger Körperbildung der Geist verwildre. Dies ist unumstößlich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Dass wir den Körper vernachlässigen und, auf Kosten seiner Gesundheit und Kraft, den Geist allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmerung auch kranke und schwache Geister erziehen sollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

man ist schon zu gelehrt, wenn man es
auf Kosten seiner Gesundheit ist.*)

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von gesundem Menschenverstande bloß und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht. — Nun, so ist es wunderlich, Einwendungen zu machen.

Wir streben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit sich führt: nach einer Zusammenstimmung, durch welche Geist und Leib gleich stark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wollust, nicht Kümmernis empfinden; wir streben nach Harmonie zwischen beiden. Um sie zu erreichen: „muss ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bei der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beitrugen: denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab,

*) Tissot.

zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einsieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studiert."*)

Es ist hier der Ort nicht, mehr hinzuzusetzen. Ich schließe mit Rousseaus ganz hierher gehörigen Worten:

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre!**)

8. *Körperliche Kraft und Geschicklichkeit, verbunden mit Muth und Unerschrockenheit, bewirken ein gewisses Selbstzutrauen, einen Hang, sich bei Beleidigungen selbst zu helfen. Diese Eigenschaften des Charakters sind dem friedlichen Bürger unnütz und oft verderblich.*

Dies sei die letzte hier zu beantwortende Einwendung.

*Selbstzutrauen* scheint mir sehr wünschenswert; es gehört in den Charakter des Mannes; es ist eine seiner nöthigsten Eigenschaften bei allen Unternehmungen. Nehmt sie ihm, und sein Geist ist gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naseweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — wenn es mit dem Verstande nicht wohl steht. Ist es denn aber nothwendig, dass es schlecht mit ihm stehe, wenn der Körper stark und geschickt ist? — Alle Welt sagt: *Nein!* Nun denn, so ist auch das *gewisse*, d. h. *unverständige*, Selbstzutrauen nicht Folge von Körperstärke, sondern von schlechter Verstandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geschick, dabei nicht schwach und verwildert am Geiste, wird beide anwenden zur Rettung aus Gefahr anderer und seiner, zur Selbstvertheidigung gegen Ruchlose: dies ist nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, sondern auch verdienstvoll; er rettet dem Gemeinwesen einen Menschen, er befreit es von einem Unmenschen. — Eben so echt männlich ist es, sich aus Verlegenheiten selbst zu helfen. Wollte Gott, dass doch jeder unseres Volks diese Selbständigkeit besäße, sie würde unserer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unserer Empfindler. Zwar ist diese Selbsthilfe in Verlegenheiten und bei Beeinträchtigungen hier als *gesetzwidrig* gedacht; ich habe aber

---

*) Stuve am angef. Orte. S. 59.
**) Emile L. II. p. 159.

schon gesagt, dass es nicht auf der körperlichen Stärke und Geschicklichkeit des Mannes, sondern auf seinem Verstande beruhe, ob sie gesetzwidrig sein werde.

Gesetzt aber auch, Stärke und Geschicklichkeit verleite den Geübten, seine Gegner zu Boden zu strecken, statt sie gerichtlich zu belangen: so wäre dies zwar schlimm; aber lasst uns der Veranlassung nachgehen. Liegt sie nicht ganz vorzüglich im Missverhältnisse der persönlichen Kräfte der entgegengesetzten Menschen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändest du auch keinen Starken, da würde sich auch keiner mehr auf seine Kräfte verlassen können, als der andere. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menschen und ganzer Stände gegen einander wohl in größerem Missverhältnisse stehen, als bei der Menschengesellschaft, so wie sie jetzt da ist, wo fast durchaus jedes Individuum der im Freien, oder sonst rüstig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den sitzenden Volksclassen zu Boden strecken kann. Dieser Gedanke macht es vollkommen gewiss, dass durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnastische Körperbildung deren Nutzen, wie sich leicht einsehen lässt, besonders auf die Seite der schwächeren Volksclassen fallen würde, das Missverhältnis mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern ernstlicheren Gesichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfassung ist Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Ich schweige von Beglückung. — Wir bezahlen dafür unsere Abgaben von rechtswegen, wie das überall*) bekannt ist, oder sein sollte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unsere wilde Naturfreiheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, von rechtswegen; wenn aber die Regierung den ersten Fond unseres Wohlseins, körperliche Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Gesundheit angreifen wollte, auch von rechtswegen: so danken wir dafür. Wenn es z. B. nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Gesellschaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, dass er nicht seiner vollen physischen Kräfte und ihrer Ausbildung genösse, weil er sonst durch ein gewisses Selbstzutrauen sich selbst helfen könnte, da wo Justiz ihm helfen sollte; wenn der Staat folglich nur schwache Schafe haben wollte, um sie desto leichter und bequemer leiten zu können: so wäre dies weit fürchterlicher als aller Presszwang, der

*) Nur oft nicht in Schulen.

sich ohnmächtig bemüht, die Denkkraft zu hemmen; es hieße in den ersten Grund unseres Wohlseins eingreifen, und er, der Staat, verdiente? — Allein wozu das? Zum Glücke wird es ihm nie einfallen; um folgerecht zu handeln, müsste er sonst auch Messer, Äxte, Beile, Ofengabeln u. s. w. verbieten, weil sie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.

---

## V. Abschnitt.

### Über Nutzen und Zweck der Gymnastik.

Es gab eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wusste, wo das Alter fast die einzige Krankheit und der Tod der einzige Arzt war. Sie stand nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns sondern der — Natur; da, wo man diese Herrschaft nicht mehr anerkennen wollte, entfloh die goldene Zeit und die Menschen fingen an — Medicin zu studieren. Aber sie weilt noch jetzt hier und dort, wo der Naturmensch im glücklichen Klima, nach mäßiger Arbeit, im Schatten des Brotbaumes ruht, wo er, schwarzgebrannt durch sengende Hitze, Cassave und Reis baut, wo er meilenweit den Hirsch und den wilden Ochsen verfolgt, oder der friedlichen Herde wartet; am Niger und Missisippi, in den Alpen und im Hochlande. —

Nur eine Revolution ist die größte — die Umwandlung des rüstigen Naturmenschen in ein schwaches verfeinertes Geschöpf — jede andere ist gegen sie nur Kinderspiel. Jetzt, nach einer Übersicht von ein Paar Jahrtausenden, die im Schicksale der Menschenkinder überall und immer dieselben Folgen von Roheit und Verfeinerung aufdecken, fällt es dem Beobachter etwas schwer aufs Herz, wenn er beiderlei Zustand neben einander stellt, beiderlei Lebensglück auf die Schale legt. — Auf der einen Seite der rüstige Naturmensch in der Fülle körperlicher Gesundheit und Kraft, mit wenigen, leicht zu befriedigenden Bedürfnissen; sein Auge strahlt vom Vergnügen des Daseins, ihm ist durchaus wohl im Gefühle seiner Stärke und Freiheit, und wenn ihn etwas drückt, so ist er kraftvoll genug zum Widerstehen. Er genießt des Lebens, so lange es da ist, versteigt sich nie phantasievoll in die Regionen der Chimären, kämpft nie mit kranken Einbildungen, und wenn ihm einst der Tod alle Naturgeschenke abfordert, so verabschiedet sich keiner so leicht

als er. — Auf der andern der verfeinerte Mensch von zärtlicher Gesundheit und körperlicher Schwäche, mit einer unendlichen Reihe von Bedürfnissen. Sein Auge spricht nur gar zu oft den bittern Verdruss aus, den er in seiner Lage empfindet, wirklich oder eingebildet, ist das nicht gleich? — Ihm ist übel, er ist krank im Gefühl seiner Schwäche, er will mehr als er kann; er leidet beim Druck, er unterliegt ihm, statt zu widerstehn. Seine Wünsche vermehren sich, wenn der Tod kommt.

In diesen Gedanken liegt wohl viel Wahres. Ich bin kein Freund von arkadisehen Träumereien; ich weiß, dass auch der Naturmensch mit Krankheiten, mit Mangel und mit den Schwächen des Alters kämpft; aber immer auffallend weniger und glücklicher, als sein verfeinerter Bruder, der seine wirklichen Leiden dureh ein ganzes Heer eingebildeter vermehrt, und, nervenschwächer, weniger fähig zum Ertragen und Widerstehn ist. Jener genießt fasst ununterbrochen bis an die Stufen des Alters die Süßigkeit eines Lebens, das wir nur, wenn es uns gut geht, im glücklichen Alter der Kindheit kosten; dieser endet oft sehon mit dem Knabenalter den Genuss desselben und sinkt in die Arme des Grams und der Kümmernisse. Kurz: bei Jenem — körperliches Wohlsein neben der Roheit des Geistes; bei Diesem — Siechheit und Verfeinerung neben Geistescultur.

Es bleibe hier unentschieden, wer von Beiden der Glückseligkeit des Lebens am meisten genieße; aber so viel ist gewiss, vereinigen wir in Gedanken die körperlichen Vollkommenheiten des Naturmenschen mit der Geisteseultur des verfeinerten Erdbewohners: so erblieken wir das schönste Ideal unserer Gattung, ein Ideal, bei dessen Anblick unser Herz stärker schlägt.

Diese Vereinigung ist ein Problem, an dessen Ausführung man längst dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es ist wahrhaftig eines der größten, der interessantesten für die ganze verfeinerte Menschheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur größten Vollkommenheit — ich zweifle selbst daran —; aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und alles seinem, wahrlich nicht gutem, Gange zu überlassen? — Und dann, erzählt uns nicht die Geschichte von dem schönsten Volke des Alterthums, dass es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier ist mit zwei Worten, frei heraus meine Meinung über die Art, wie sie möglich sei:

Cultiviert den Menschen so viel als möglich, schleift seine natürliche Roheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden Verfeinerung!

Vor Allem müssen wir hier die Wörter etwas genauer bestimmen, weil die Sachen so verschieden sind. Cultur ist nicht Verfeinerung; jene ist echte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtlung unserer Sinnlichkeit; jene wahre Vervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der des Schwachen? — „Wir würden, sagt Ackermann*), gewiss nicht so viel ausgedörrte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären.“ —

Jene, die Cultur meine ich, gibt uns Mädchen und Weiber, die das Nasse nicht scheuen, die ihrer Haushaltung tapfer vorstehen, ein Häufchen selbsternährter Kinder erziehen, die nicht Toilette machen, sondern sich nur auf gut deutsch ankleiden; Geschöpfe von gesunden Empfindungen, von reinem gebildeten Verstande, die den Mond lieb haben, nicht als Zeugen ihrer Leiden und Erbarmer, sondern — weil er die Nächte erheitert; die an gescheiten Büchern Geschmack finden, aber fast keinen Roman verdauen, weil der Spass zu abgenutzt und die Lüge zu lang ist; Jünglinge und Männer, die zu jenen Weibern passen; diese empfindelnde, mondsichtige Geschöpfe, Mädchen, die vor dem verdorrten Bäumchen niederknien und weinend das Schicksal des armen Dinges beklagen.**) Es ist Zeit, abzubrechen. Ein Beispiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

Ein zweiter Rousseau geht nach Amerika, um dort das größte Problem der Erziehung, von dem ich so eben sprach, auszuführen. Ein junger Huron, oder wen man sonst will, wird der Gegenstand derselben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten seines Geistes, bildet sein Herz; erweitert seine Kenntnisse, gebraucht dazu alle Hilfsmittel, kurz, er weiht es in die Wissenschaften unseres Erdtheils ein; überlässt es aber übrigens seiner Lage unter einem rüstigen Naturvolke und seinem Magen, die physische Erziehung zu vollenden, und auf dieser Seite einen echten, starken, gesunden Huron aus ihm zu bilden. So ist die Erziehung

*) Über die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

**) Wer's nicht glauben will, sehe Franks Polizei. III. 792.

endlich vollendet, und wir haben einen — cultivierten Naturmenschen.

Wie aber, wenn der Rousseau den jungen Huron in einem europäischen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens sorgfältig geschützt, mit erkünstelten Speisen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit, durch Unterstützung von weiblichen und männlichen Dienern geschwächt*) und sein Gefühl bis zur Empfindelei gespannt hätte? — so wären alle diese Arbeiten zu tief gegangene Hobelstöße, sie wären bis ins Mark gedrungen, verschwunden wäre der Naturmensch, und wir hätten nur noch den cultivierten und verfeinerten übrig.

Lasst uns nicht mehr verfeinern; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläst. Aber Cultur im ganzen Umfange des Wortes, ich meine in körperlicher und geistiger Hinsicht, sei der Zweck unserer Erziehung. Wer ihn erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns das schöne Gedankenbild, von dem ich vorhin sprach, mehr oder weniger, je nachdem er beide Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu setzen versteht.

Unsere physische Erziehung ist gegen die geistige, um mich so auszudrücken, zu kraftlos; diese hat, und wenn wir auch darunter bloß reine, echte Cultur des Geistes verstehen, über jene das Übergewicht; man denke sie sich aber, wie es der Fall ist, mit Verfeinerung verbunden, wie soll der Mensch gedeihen? wie sich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie seiner Kräfte entsteht?

Lasst uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirksam entgegen arbeiten; und so sei denn der einzige wahre Hauptzweck der Gymnastik Harmonie zwischen Geist und Leib.

Ihn erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weisesten Menschen, Plato.**) Man erlaube mir mit seinen Gedanken diese Blätter zu schmücken. Sie sind etwa diese: „Viele bilden sich ein, die Musik***)

---

*) Ich weiß ein Beispiel, dass ein deutscher 12jähriger Knabe ein Kleidungsstück noch nicht selbst anziehen konnte, das man nicht gern vor jedermanns Augen anlegt; dass eben derselbe noch nicht allein gehen konnte, weil er nicht durfte; dass er — und dies mag genug sein — einst Rhabarber nehmen sollte, weil seine blasse Wange, durch den Kuss seines bärtigen Oheims etwas roth gerieben, befürchten ließ, — es sei Schärfe im Blute.

**) De re publica III. pag. 625.

***) Für manche Leser muss ich hier anmerken, dass die Griechen unter Musik den ganzen Umfang von Kentnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes verstanden.

sei bloß zur Bildung der Seele, und die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheints, dass beide für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig, wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente: wäre dies gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte und Roheit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters: fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geschliffenheit im Betragen. So müssen denn beide in das gehörige Verhältnis gesetzt werden, dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegengesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menschen. Derselbe Mensch überlasse sich ganz der Musik, ihren lieblich schmeichelnden, sanftklagenden Harmonien, er widme sein Leben dem Wollustkitzel des Gesangs: so wird er seine etwaige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: so wird sein Geist erschlaffen, seine Stärke zerschmelzen, er wird gleichsam alle Nervenkraft aus seiner Seele herausschneiden. — Derselbe Mensch lege sich aber allein auf Gymnastik, er übe sich und esse, vernachlässige Musik und Philosophie: sein Körper wird stärker, er wird muthvoll und unerschütterlich werden; aber beim verschmähten Umgange mit den Musen wird seine Seele, die den Trieb, sich auszubilden hegte, nicht gebildet durch Wissenschaften und Denken, so wie durch keinen Theil der Musik, wird sie nicht, sag ich, schwach und stumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wissenschaften und Musen! unwissend und grob lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — Nicht zur Bildung des Geistes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieser Vortheile) sondern zur Geistes-Bildung allein, zur Ausbildung seines Muthes und seiner philosophischen Kraft schenkte ein Gott den Menschen Musik und Gymnastik, um jene Eigenschaften gehörig zusammen zu stimmen, sie im rechten Grade zu verstärken oder zu vermindern. Der Künstler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im schönsten Maße mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht.“

So weit Plato der Weise. — An so etwas muss Rousseau wohl gedacht haben, als er schrieb:

Le grand secret de l'education est de faire, que les exercices du corps et ceux de l'esprit servént toujours de delassement les uns aux autres.*)

Lasst uns jetzt den Hauptzweck der Gymnastik, den vor und nach Plato noch Niemand je entwürdigen konnte, in seine einzelnen Theile zergliedern; so erhalten wir folgende, höchst wünschenswürdige Eigenschaften des Menschen, die wir durch Gymnastik zu erreichen streben.

1. Gesundheit des Leibes, ungetrübte Heiterkeit des Geistes.

Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit, sagt ein weiser Mann, entschädigt uns nichts — schlechterdings nichts. Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit — ja, nicht die erhabenste Tugend, nicht das göttlichste Verdienst!

Es scheint sehr unnöthig, beweisen zu wollen, dass die Leibesbewegung zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit nothwendig sei. Unsre größten Ärzte stimmen darin überein, dass reine Luft, frisches Wasser, gesunde und mäßige Nahrung und hinlängliche Körperanstrengung die Quellen der Gesundheit seien. Selbst kränkliche Erwachsene werden gesund und stark, wenn sie anhaltend, dreist und mit Heiterkeit des Geistes daraus schöpfen. Aber vergebens suchen wir in den drei Reichen der Natur und in den fünf Erdtheilen Gesundheitsmittel, wenn wir die Hand der Natur so ganz verlassen uud mit bequemer Muthlosigkeit in den Schoß des Luxus und der Ruhe sinken. Hierzu stimmen wir aber unsere Jugend unfehlbar und machen sie zum willigen Gebrauche jener Gesundheitsquellen, unfähig, wenn wir sie witterungsscheu gewöhnen und von Körperanstrengung zurückhalten, welche alle Verrichtungen der thierischen Maschine befördert, ihr Festigkeit und Dauer, ihren Muskeln und Sehnen Kraft, den Nerven Elasticität, dem Blute lustigen Umlauf, dem Ganzen Gesundheit und Nervosität verschafft. Jedermann weiß das; aber nicht jeder — sieht es ein. Ich führe meine Leser zu einem der ersten europäischen Ärzte, zu dem großen Praktiker Friedrich Hoffmann:**) — Zur Erhaltung des Leibes ist nicht bloß Nahrung, sondern auch Absonderung dessen nöthig, was nicht zu Blute werden kann, und hierzu gehört auch das, was sich täglich vom Blute absondert. Dies beträgt nach Sanctorius mehr,

*) Emile III. pag. 81.
**) De motu corp. optim. medicin.

als was die übrigen Abführungswege zusammen abführen. Die Transpiration ist folglich das hauptsächlichste Mittel dazu. Zur Beförderung derselben muss man daher alle dienlichen Mittel anwenden, und unter diesen ist das allernatürlichste, folglich das beste — die Bewegung und Übung des Leibes. — Die Transpiration hängt vom Umlaufe des Blutes ab. In der Haut sind viele kleine Drüsen, in welchen sich die Theile aus dem Blute absetzen, die fortgeschafft werden sollen. Die Drüsen bringen die abzuführenden Theile zu den Schweißlöchern, und so gehn sie fort. Man muss also dahin sehn, dass fein viel Blut dahin gehe, das ist, man muss den Blutumlauf vermehren. Dies geschieht durch Bewegung und dies ist ein Hauptnutzen derselben. Ein anderer ist die Beförderung der Verdauung, die Vermehrung des Appetits, die Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes. Ein anderer liegt in der Fortschaffung übler Säfte; daher sind Leute, die viel Bewegung haben, wenig mit schweren Krankheiten, Stein, Podagra, Gicht, Quartanfieber, Kachexie, Wassersucht, Hypochondrie beschwert. „Denn die Wahrheit zu sagen, so ist eine faule Lebensart, wo man zumal wenig Feuchtigkeit in den Leib bringt, eine rechte Mutter aller Krankheiten, die von Verdickung und Unreinigkeit des Blutes herkommen und eine Verstopfung der innern Theile zum Grunde haben. Dagegen präservieret auch in der Welt nichts gewisser und zuverlässiger als eine hinlängliche Bewegung des Leibes. Sie übertrifft alle anderen Arzneien, die man nur immer zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten recommandieren mag, und kann in dieser Absicht mit Recht eine Universalmedicin genannt werden, weil sie nicht nur die Ursachen zu Krankheiten wegnimmt, sondern auch zur wirklichen Stärkung und zum Wohlsein des Körpers ein zuverlässiges Mittel ist.“

Das Bisherige, der Kern aus den sieben ersten Paragraphen des Hoffmannschen Werkes, setzt die großen, wohlthätigen Folgen der Körperbewegung ziemlich vollständig ins Licht. Stärkerer Blutumlauf, bessere Transspiration und Absonderung übler Säfte, Beförderung der Verdauung und des Appetits, Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes; wenn das alles im gehörigen Zustande ist, so sind wir wahrlich wenigstens über drei Viertel aller Krankheiten völlig hinweg.

Außer diesen Wirkungen für die Gesundheit, berühre ich hier noch eine Operation in unserer Maschine, welche durch Bewegung

befördert wird. Es ist die Absonderung animalischer Flüssigkeiten, die aus dem Blute genommen, durch die inneren Gefäße neu modificiert und dann dem Blute wieder zugemischt werden sollen. Sind die inneren Gefäße theils so fein, dass sie die Gestalt der Theile des Fluidums bestimmen, folglich so eingerichtet, dass kein Fluidum sie passieren kann ohne eine Verbesserung dadurch zu erfahren: so kann es nicht zu oft zu diesem Durchwege gelangen. Gesetzt, das Blut durchströme in einer Stunde den ganzen Körper 12 mal, wenn er ruhig ist; aber 15 bis 16 mal, wenn er sich bewegt: so folgt ja nothwendig daraus, dass die Quantität der Absonderung in der Leber, Milz, im Gehirn u. s. w., die jene Flüssigkeit erzeugen, vermehrt werden müsse. Wie vortheilhaft dies für die thierische Maschine sei, lässt sich nicht nur leicht von vorn her schließen, sondern auch aus den tödtlich wirkenden Verstopfungen dieser Gefäße deutlich abnehmen.

Francis Fuller, dieser berühmte englische Arzt, der die Kräfte der Leibesübungen an sich selbst geprüft hatte, berührt eine dieser Operationen besonders.*) Er hält es gar nicht für zweifelhaft, dass, jemehr ein Mensch sich bewegt, jemehr Lebensgeister (animal spirits) in seinem Gehirne erzeugt werden. Obgleich vermöge der Transspiration bei der Bewegung davon verhältnismäßig mehr verloren gehen mag, als das Plus beträgt, welches im Gehirne durch die Bewegung entsteht: so glaubt er doch, dass das Blut durch die vermehrte Zumischung eine wohlthätige Veränderung leide; denn die wahren Lebensgeister, fährt er fort, haben ihr Geschäft im Blute, ehe sie durch die Haut fort gehen, und sie sind kein so flüchtiges Machwerk, als man wohl glaubt. Sie scheinen bestimmt zu sein, die Schärfe des Bluts zu mildern, es mit einer bildenden Eigenschaft (plastick Quality) zu versehen und außer der Bewegung noch andere Functionen zu verrichten.

Wer auf die Wirkungen der Leibesübungen aufmerksam gewesen ist, und die große Erfrischung des Geistes und Leibes, die sich wohl nicht allein durch schnelleren Blutumlauf erklären lässt, bemerkt hat, der wird diese letzte Operation, oder eine, die ihr ähnlich ist, wohl eben nicht zweifelhaft finden, bestehe sie nun in einer häufigern Erzeugung, Ergießung oder Anregung der sogenannten Lebensgeister oder durch die Wirksamkeit der, durch die Be-

*) Francis Fuller Medicina gymnastica: or a Treatise concerning the Power of Exerciso with Rispect to the animal Oeconomy and the great Necessity of it in the Curo of several Distempers. London 1707. pag. 24.

wegung erregten, thierischen Elektricität, auf welche wir von Galvani, Valli, Carminati und Volta so aufmerksam gemacht sind. So viel von den Wirkungen der Leibesübungen auf die flüssigen Theile des Körpers.

Einen eben so wichtigen Einfluss äußern sie auf die festen Theile desselben. Vermöge des rascheren Umlaufs der Säfte erhalten sie mehr Belebung und Nahrung; denn das, was wir Lebensgeister nannten, es sei nun, was es wolle, theilt sich den Nerven in größerer Menge mit, und das Blut, welches sich überall zu festen Theilen ansetzen und so das Wachsthum der Muskeln u. s. w. befördern soll, wird dieses sehr wichtige Geschäft in einem vollkommneren Grade zustande bringen, wenn es häufiger nach allen Theilen getrieben wird. Von allen unreinen Säften werden sie durch eben dieselbe Beschleunigung des Umlaufes entbürdet, und so gibt, wie Lucian sagt, die Gymnastik Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschwitzen, und nur das behalten, was Kraft und Stärke gibt. „Diese Übungen“ fährt er fort: „thun beim menschlichen Körper das, was die Wurfschaufelnden beim Getreide verrichten, Spreu und Unrath wird von ihnen weggeweht, das reine Korn bleibt.“ *) Es ist leicht einzusehen, dass vermittelst des stärkeren Zuwachses und durch die Befreiung von allen ungesunden und träge machenden Säften, ganz besonders aber durch die häufige Spannung bei den Übungen, die festen Theile mehr Stärke und Elasticität erhalten müssen. Wer nur wenige Tage im Bette liegt, fühlt sich schwach und schwindlicht; das Stehen und Sitzen hebt das Gleichgewicht der festen Theile auf, es sind heftigere Übungen nöthig, um es zu erhalten.

Die bisherigen Wirkungen der gymnastischen Übungen gelten für jeden, auch erwachsenen Menschen; aber in einem weit höhern Grade für die noch wachsende Jugend. Bei ihr ist der rasche Umlauf aller Säfte, der mäßige und gleichmäßige**) Gebrauch aller

---

*) Ὥσπερ γαρ δη οἱ λικμῶντες τον πυρον, τουτο ἡμιν και τα γυμνασια εργαζεται εν τοις σωμασι, την μεν αχνην και τους αθερας αποφυσωντα, καθαρον δε τον καρπον διευκρινουντα. Luciani Anach. Sect. 25.

**) Gleichmäßige Übung aller Körperkräfte lässt sich durch keine gewöhnlichen Handarbeiten so gut erreichen, als durch gymnastische Übungen. Schon dieser einzige Grund, — es gibt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche sagen möchten: weg mit Gymnastik; es ist schon hinreichend, eure Kinder mit mancherlei Handarbeiten zu beschäftigen.

Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig, theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes selbst, als auch ganz besonders dazu, damit die einzelnen Glieder und Muskeln nicht aus dem Gebrauche heraus wachsen und so eine Steifigkeit der Maschine entstehe, die wir an vielen Personen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden; und endlich, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältnisse bleibe. Dies Letztere ist nicht bloß zum schöneren Ebenmaße des Leibes, sondern auch zu seiner Gesundheit oft höchst nöthig. Es ist mir, um ein Beispiel zu geben, ausgemacht wahr, dass sehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Brusthöhle haben, weil sie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Übungen Gelegenheit fanden, diesen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indess erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fieng an, anzuwachsen, oder sich in der zu engen Höhle zusammen zu pressen.

Alles Bisherige bezog sich nur auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber ohne Zweifel kann auch die Gymnastik die verlorne Gesundheit wieder herstellen und schwächliche Körper unglaublich stärken. Die alten Griechen wandten sie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnasten, Alipten, Iatralipten und Paedotriben waren zugleich Ärzte. Besonders wurden die Alipten Ärzte genannt, und Ikkus von Tarent, so wie Herodicus werden uns von Plato*) als die Erfinder der medicinischen Gymnastik angegeben. Ihre Pharmacie, so wie ihre Aetiologie war noch sehr unvollkommen, ihre ganze Arzneikunst noch so weit hinter der unsrigen; und dennoch heilten sie mit vielem Erfolge; denn sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reiten zu Hilfe, und ersetzten so das, was ihnen an andern Hilfsmitteln abgieng.

Nicht bloß damals, sondern auch noch jetzt darf man wohl behaupten, dass die Heilungsart der Kranken gewissermaßen ohne jene Übungen unvollkommen sei, da es Fälle gibt, bei welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings nothwendig ist, so lange die Natur ihren Gang geht. Krankheiten, die in den festen Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Theile, einstimmig mit der Natur, in Action setzen. Du bist schwach und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind er-

---

*) De re publ. Lib. III. pag. 622.

schlafft, deine Muskeln kraftlos durch unablässige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studieren u. dgl., innerliche Mittel sollen dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir so viel helfen, als Kubachs Gebet für schlottrige Waden. Diese Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! — Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnastik verhält sich zur Arzneikunst, wie die Bandage zur Chirurgie: sie ist ein Beistand, ein Hilfsmittel, ohne welches viel andere noch so schöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von so wirksamer Bedingung, dass die Mittel, auf welche ihr euch verlasst, sie mögen an sich auch noch so wirksam sein, dennoch ihre höchste Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus lassen sich ohne Zweifel die wundervollen Curen der Alten erklären, welche sie mit so gleichgiltigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichteten.“ *) Wirklich empfiehlt dieser große Arzt gegen die Lungensucht, eine Art Wassersucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen.

Ich sah, in einem Zeitraum von acht Jahren, 60 bis 70 Knaben und Jünglinge hier in Schnepfenthal leben, auf deren Gesichtern die Fülle der Gesundheit fast ununterbrochen sichtbar war. Viele junge Ankömmlinge traten weniger robust, manche sehr schwächlich und kränklich unter den gesunden Haufen, und sie wurden — sogar oft in kurzer Zeit — gesund und stark. Krankheiten scheinen entflohen, nur dann und wann erschien eine leicht vorübergehende Unpässlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein kränkliches herumschleichen sehen; — des Medicinierens ist da kein Ende! — — Der Contrast zwischen beiderlei Erfahrungen ist zu groß, als dass ihn meine Leser unachtsam überspringen können. — Warum war jene ansehnliche Zahl von Kindern fast immer gesund? Sie genossen regelmäßig gesunde Speisen. Hierin liegt etwas, aber nicht Alles. Auch waren ihre Gerichte nicht

*) Exercise is to Physick, as Bandage is to Surgery, an assistance or medium, without which, many other administrations, tho' ever so noble, will not succeed. It is a kind of reserve, but yet of that efficacy that the thing you most depend upon, and tho' in itself very powerful, may yet receive its derniere puissance from this reserve. And to this it is that we most undoubtedly attribute the wonderful success which the Ancients had in their curing with such indifferent materials, as their pharmacy afforded'em. — Francis Fuller medicina gymnastica. pag. 67.

so simpel, als mancher wohl glauben dürfte. In der Quantität ihres Genusses suche man den Grund auch nicht; diese jungen Leute essen gewöhnlich mehr, als in Privathäusern gewöhnlich ist, weil sie mehr Appetit haben. Klima und Wasser sind hier gesund, aber an vielen anderen Orten eben so gut. Auch aus der Kleidung lässt sich nicht Alles ableiten, ob sie gleich viel beiträgt. Mützen, Hüte, Pelzkleidungen, Brustlätze, wollene Strümpfe, doppelte Hemden, Halstücher, Strumpfbänder sieht man so wenig als Federbetten. Matratzen von Stroh oder Pferdehaaren ersetzen diese. Alles das hat unleugbar wohlthätigen Einfluss, so wie besonders auch die Achtsamkeit, die ihr guter Pflegevater auf ihre Gesundheit verwendet: der erste Grund möchte aber doch hauptsächlich in der täglichen Körperübung und Abhärtung zu suchen sein. Diese ist es vorzüglich, welche die Haut, die Muskeln und Nerven stärkt, den Umlauf der Säfte im gehörigen Gange erhält, gegen die Witterung abhärtet, die Verdauung befördert, Hunger erregt, der selbst gemischte Speisen unschädlich machen kann, und so das Sprichwort bewährt, dem Gesunden ist alles gesund.

Unmittelbare Folge der körperlichen Gesundheit ist Heiterkeit des Geistes. Nehmt sie dem Menschen, und er ist auf einmal verarmt, sein Geist gelähmt; ihm scheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildnis; aus seinem Herzen verschwindet dann allmählich das Wohlwollen gegen seine Brüder, schonende Liebe, reizendes Zuvorkommen werden ihm fremd, sein Geist kämpft mit trüben Aussichten, mit schwarzen Besorgnissen. Mit ihr sinkt die Hauptstütze seiner Gesundheit. Aber was wollt ihr mit Kindern, mit Knaben, mit Jünglingen im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menschen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um sie her paradiesisch sein sollte? — Ihre Geistesbildung, ihre Fortschritte in Kenntnissen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruht auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnastik weiter nichts, gar nichts bezweckte, als Gesundheit und Frohsinn, so müssten wir sie zur allgemeinen Sitte erheben.

### 2. Abhärtung, bessere Leitung der Sinnlichkeit und männlicher Sinn.

Der Tag unserer Geburt versetzt uns in gefährliche Nachbarschaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Geschöpfe,

der Begebenheiten; wir fühlen sie unaufhörlich, so lange wir hier sind, und es kommt nicht auf uns an, ihnen zu entfliehen: so müssen wir ihnen denn widerstehen lernen. Dazu gehört Kraft und Festigkeit des Geistes und Leibes. Da sich auf diese Eigenschaften nicht nur unser Wohlsein, sondern sogar unsere hiesige Existenz gründet, so sind sie wohl die wichtigsten, die der Mensch besitzen kann. Der Schöpfer selbst schuf den Menschen in diese Lage, wird er folglich wohl nicht von Natur auch alle Anlagen zu einer Festigkeit haben, die nöthig ist, sich darin zu behaupten? — Alles, was diese Anlagen zerstört, heißt Entnervung. — Was ist das, was uns entnervt? — Es ist zerschmelzende Sinnlichkeit (glimpflicher feiner Ton genannt), die auf europäischem, auf deutschem Boden mit orientalischem Gedeihen wuchert.

Jedes Geschöpf strebt nach dem, was ihm angenehm ist. Der Despot Instinct zwingt das Thier, das angenehm zu finden, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit, gegründet auf den Bau der thierischen Maschine, so wie auf ihre Bestimmung; und dennoch zähmt der Mensch den Elephanten, so wie das Raubthier, und lehrt sie Künste zur Belustigung; und dennoch nährt er den Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brote, die Kuh mit trockenen Fischen; er bändigt den Instinct durch — Gewöhnung.

Diese wird folglich Beherrscherin desselben. — Der Mensch hat wenig Instinct; alles, was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aß am englischen Tische Rost-beef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beiden Händen den warmen Thran auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht war nie ein Wunsch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eise glitschte. Das Mitleid schenkte ihm Schuhe; aber er zog sie aus, wenn er glitschen wollte. Man denke sich den Mann in Pelzstiefeln dagegen. — Folgen:

a) Das Angenehme beruht bloß auf Gewöhnung, und die Modification unserer Sinnlichkeit ist bloß ihr Werk.

b) Es ist folglich gar nicht hart oder grausam, den jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen,

was uns gut dünkt, es mag unserer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch so hart scheinen. — Diese letztere Folge bestätigt sich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matrose in beiden Backen kaut und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge schmelzen lässt, das schneidende Eis und die warmen Pelzstiefeln, das harte Lager des Armen und das Eiderdunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die rastlose Thätigkeit des Arbeitsamen und die gewünschte Muße des Trägen u. s. w.: alles das ist dem sinnlichen Menschen, wenn es darauf ankommt, sich daran zu gewöhnen, völlig gleich, so lange er noch nicht entgegengesetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Eltern, es ist eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und sie stets nur auf das zu lenken, was Geist und Leib männlich stärkt und hebt. Um auf diesen Zweck, mehr als bisher geschehen ist, hinzuarbeiten, ist Gymnastik gewiss kein geringes Mittel. Sie führt den Zögling ins Freie. hier vergisst er unter den Übungen Regen und Wind, Hitze und Kälte*): hier stählt er Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beschwerden mancherlei Art — angenehm, hier erringt er das, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beschwerden dieses Lebens mit einer männlichen Geduld und Thätigkeit von der Vorsehung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloß gelernt hat, sondern auch weil er Vergnügen daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erscheint der Mensch von einer großen und liebenswürdigen Seite; aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschlaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „sie erziehen ihre

---

*) „Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnastik belehren willst“ sagt Anacharsis der Skythe beim Lucian zum Solon: „so lass uns dort in den Schatten gehen. — Ich gestehe dir, die Sonnenstrahlen auf dem bloßen Kopfe sind mir unausstehlich. — Und meinen Hut ließ ich zu Hause, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umherzugehen. Ich wundere mich, dass du, ein so bejahrter Mann, bei der Hitze nicht schwitzest, so wie ich, dass dich das gar nicht anficht, dass du keinen Schatten suchst.“ — Lieber Anacharsis, antwortet Solon in folgenden Worten, das macht eben die Gymnastik, die du von einer so verächtlichen Seite ansiehst, ὁι ματαιοι γαρ ὁυτοι πονοι. ω Αναχαρσι, και ἁι συνεχεις τῳ πηλῳ κυβιστησεις, και ἁι ὑπαιθριοι εν τῃ ψαμμῳ ταλαιπωραι. τουτο ἡμιν το αμυντηριον παρεχουσι προς τας του ἡλιου βολας, και ουκ ετι πιλου δεομεθα, ὁς την ακτινα κωλυσει καθικνεισθαι της κεφαλης. Luciani Anachars. Sect. 16.

Kinder, als wärens Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuss sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bei Tische sich immer das Leckerhafteste aussucht; der, wenn es heiß ist, schmelzen will und bei jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erbost, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Näschereien ertrotzt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müßiggange hinbrütet und mit einem weinerlich eigensinnigen Wesen überall herumschlendert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sclaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, lasst sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommeneren Tugendeifers; und in sie hinlänglich hinein getaucht, behält die Seele desto leichter die Farbe der Tugend.“ *)

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Anstrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, dass wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, dass wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entsteht hieraus die bekannte zärtliche Besorgnis, welche unsere Jugend verweichlicht. Wer sollte es 5 bis 6jährigen Knaben wohl zutrauen, dass sie einen Marsch von fünf starken Stunden durch Gebirge machen könnten? Und doch sah ich ihn von zwei zarten Prinzen auf Geheiß ihrer edlen Eltern machen, die über Erziehungsvorurtheile erhaben sind. Ich sah eine Gesellschaft von 8 bis 14jährigen Knaben auf einer Reise 19 Stunden lang, die Zeit des Essens schon abgerechnet, in großer Sonnenhitze und dunkler Nacht wandern, ohne dass Jemand irgend einen körperlichen Nachtheil davon an sich verspürt hätte. Ich weiss, dass eben diese Gesellschaft von 16 bis 20 Knaben auf ähnlichen Wanderungen im Spätherbste bis auf die Haut durchnässt wurde, ohne Schaden. An das Baden gewöhnt, scheuen sie das Wasser noch nicht, wann die Pfützen schon überfroren sind. Ich sah einst vierzehn von ihnen eine 6 bis 8 Zoll dicke Eisrinde zerstoßen und in der gemachten Öffnung baden, um

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula, ihre Freundin. Der ganze Brief steht in Fr. Gedicke Aristoteles und Basedow. S. 84.

eine Probe von Ausdauer zu geben. Ein Knabe legte sich aus ganz freier Entschließung bei heftiger Januarkälte in einem Bache nieder, der wegen des raschen Flusses schwer zufriert. Er hielt es so lange aus, bis seine Haut wie Scharlach wurde. — Rührend war es mir oft, diesen und jenen Knaben und angehenden Jüngling, besonders den liebenswürdigen v. d. B..... bei gymnastischen Übungen sagen zu hören, ich genieße nicht eher etwas, bis ich diese und jene Fertigkeit erlangt habe. Er hielt jedesmal Wort. Dieser männliche Sinn, das setze ich für Diesen und Jenen noch hinzu, wird unzweideutiger durch die Versicherung, dass derselbe Jüngling sitzende, oft sehr langweilige Beschäftigungen, mit eben dem Eifer zustande brachte, und nicht eher von der Stelle wich.

Der Raum gestattet hier keine weitere Ausführung dieser Materie. Höret zuletzt noch den Arzt:

„Die Gymnastik der Alten verdiente sorgfältig studiert und mit schicklicher Abänderung eingeführt zu werden. Sie würde, denk ich, ein vortreffliches Mittel abgeben können, unsere durch Empfindelei entnervten Männer und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, Knaben und Mädchen, wieder stark, gesund und d a u e r h a f t zu machen.“ *)

Sollte es denn nicht dahin zu bringen sein, dass Nervenstärke und männlicher Sinn so Mode würden, wie Nervenschwäche und Empfindelei seit mehreren Jahren M o d e k r a n k h e i t geworden sind?

### 3. S t ä r k e u n d G e s c h i c k — G e g e n w a r t d e s G e i s t e s u n d M u t h i n G e f a h r e n.

Ob die Gymnastik fähig sei, diese Eigenschaften zu befördern, bedarf keines Beweises; es ist so allgemein anerkannt, dass man gewöhnlich hierin den e i n z i g e n Zweck derselben sieht. Ich schmeichle mir, die zu beschränkte Vorstellung durch diesen ganzen Abschnitt hinlänglich zu erweitern. Dann wird man auch bei dem Anblicke dieser und jener einzelnen Übung nicht mehr auf Beantwortung der Frage dringen, gegen welche besondere Gefahr oder Verlegenheit im gemeinen Leben sie denn eigentlich bestimmt sei. Beiderlei beruhen auf einer unendlich mannigfaltigen Combination der Umstände, daher sind sie selbst unendlich mannigfaltig, und man kann nur auf die gewöhnlichsten Rücksicht nehmen. Im allgemeinen aber muss uns jede Übung schätzbar sein, welche zur

---

*) Gruner im Almanache für Ärzte. 1783. S. 46.

Körperbildung so oder so das Ihrige beiträgt, wenn sich auch nicht davon einsehen lässt, dass sie einst gegen diese oder jene Gefahr dienlich werden könne.

4. Thätigkeit.

Lasst uns irgend einen, selbst sehr thätigen Menschen in schöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung pressen, so wird ihm alle Lust zur Arbeit vergehen. Er fühlt sich träge und unlustig zu Allem; er fürchtet, den schönen Anzug zu verderben. So wird seine sonstige Lust und Kraft zum Wirken für jetzt zerstört durch die Unbehilflichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug versetzt haben.*)

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher sitzt, als das vom Schneider; ich meine den — Körper. Sind seine Muskeln nicht von den ersten Jahren her geübt, seine Nerven gestärkt, ist er nicht gesund und kraftvoll, so wirkt diese Unbehilflichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Lust vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu sein, die ihm so unbequem ist, die er nur immer hüten muss, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehilflichkeit, die sich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Anstrich gibt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, dass der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letzteren wirkt auch nothwendig auf jenen, und ein habitueller Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anderes als: Müßiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen möglich ist, durch gymnastische Übungen die Gesundheit zu erhalten und zu stärken, den Körper abzuhärten, ihm Kraft und Geschick zu verleihen, den Geist aufzuheitern und ihn unternehmend zu machen: so ist ja der Grund zur Thätigkeit beider, des Geistes und Leibes, gelegt.

5. Gute Bildung des Körpers — Schönheit der Seele.

Es ist allgemein anerkannt, dass die Griechen sich durch Schönheit und Ebenmaß des Körpers auszeichneten, die Ursachen davon

*) Obgleich diese Wahrheit hier nur als Beispiel steht, so warne ich doch dabei gelegentlich alle Eltern recht dringend, ihre Kinder in sogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie sind wahrhaftig fähig, dem jungen Menschen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne diesen Zwang nicht genommen haben würde.

waren, wie es mir scheint, ihr glückliches Klima, ihre vortrefflichen Kunstwerke*), ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz besonders starken Einfluss darauf hatten die gymnastischen Übungen. Lastende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Physiognomien eben so wenig, als unmänuliche weiche Ruhe sie erschlaffte, oder in einer ausdruckslosen Unbestimmtheit erhielt. Alle Glieder genossen Freiheit und Bewegung, die nach der körperlichen Constitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, sondern besonders auch die, welche der Übung am meisten bedurften, um sie, in Rücksicht ihrer Masse und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältnis zu setzen. So wuchsen sie zu ihrer naturmäßigen Größe heran, so hoben sich die Muskeln zu einer schönen männlichen Bestimmtheit hervor, so bildeten sich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beständigen Geistesarbeiten und Muth erfordernden Beschäftigungeu des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Gesichtes, zum Ausdrucke des Geistvollen uud Muthigen. — Ja man verstand die Kunst, da Fleisch anzusetzen, wo es fehlte, wenn dieser Fehler, so scheint es mir, durch Mangel der Circulation veranlasst war; man machte fette Leute mager, und zu magere fleischig, theils durch die activen Übungen selbst, so wie besonders durch die Reibung des Körpers.**)

Nicht so bei uns. Gegen einen gutgeformten Mencheu stellen wir immer einen ziemlichen Haufen solcher, die bald so, bald so, bald weniger, bald mehr, missgestaltet siud. Ich möchte uicht behaupten, dass unser Klima einigen Einfluss darauf hätte: ich glaube, es sei glücklich genug. Unsere Kunstwerke kommen hierbei vielleicht mehr iu Betracht. Öffentliche Plätze entbehren bei uns dieser Verschönerung größteutheils ganz, uur sehr weuige haben Bildsäulen und da kleiden sich unsere Heroeu oft frauzösisch. Der größte Theil unserer Kupferstiche ist nicht nur nicht fähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiste der Nation tief einzuprägeu, sondern geschickt, es ganz zu verderbeu. Weit heftiger wirkt unsere Kleidung. Ich will nichts von Schnürbrüsten sagen: der gesunde

*) Ich erinnere an die Madonnagesichter in katholischen Gegenden. Die Gesichtsbildung der Fuldaischen Mädchen verhält sich zur Physiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaischen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

**) Galen, de tuenda sanitat. Lib. II. Cp. 6. redet gleich anfänglich von der Friction, quae carnis augendae, minuendaeve causa suscepta est. Auch in mehreren Stellen ist davon die Rede.

Menschenverstand verspricht uns baldige gänzliche Befreiung von diesem fürchterlichen Geschmacke. Aber es gibt noch ähnliche Methoden, welche die freie Entwicklung des Körpers und seiner Glieder, so wie den ungehinderten Gebrauch derselben hemmen. Welchen vernünftigen Zweck haben z. B. wir Mannspersonen dabei, wenn wir dem Halse, der Brust, den Kniegelenken, den Hüften und Schenkeln Fesseln anlegen? *) — Ich kenne weiter keinen Grund als den, wir richten uns nach der Mode, weil sie nun einmal Mode ist. Man denke sie sich aber gar auf die Jugend angewendet, die noch im vollen Wachsthum ist: so finden wir, dass sie die mechanische Bewegung hindere, die Ausdehnung im Wachsen hemme und den Umlauf der Säfte vermindere. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heißt: um dünne Waden, Knie und Unterschenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöhle zu beengen und das freie Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwinge man sie in enge Kleider und halte sie verschlossen.

Welchen Segen verbreiten die weiseren Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beispiel geben!

Ich komme zur Hauptsache, nämlich zu unserer Lebensart, aber ich darf sie nur in einer Rücksicht betrachten, nämlich in der auf Bewegung und Übung des Körpers.

Es gibt schwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil sie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgedörrten Händen und Armen, weil sie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger eingezogener Brust, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. s. w., weil sie viel sitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, besonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper ist durch Mangel an Bewegung wo nicht ruiniert, doch

*) „Unsern Hals umgibt ein elender Strick, den nur ein Wundarzt, der die Drosseladern ungeschickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unsere Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unseren Rumpf; ein Paar Beinkleider umspannen unsere Lenden; Riemen umgürten unsere Knie und unsere Füße zwingen wir in Schuhe, welche, nebst allem Gefühle, beinahe alle Bewegung ersticken! . . .

Wer lange in einer engen Hülle eingeschnürt lebte, der verlöre endlich alle Muskelkraft und würde zur Puppe, wie unsere meisten Stadtschönen und Stutzer sind.“ Frank. Polizei. III. S. 727 und 730.

ganz ohne Ebenmaß. Andere sind steif, plump, ungeschickt, verkrüppelt, gerade durch das Gegentheil, nämlich durch zu schwere Arbeit. Bei jenen spricht die Physiognomie von körperlicher Schwäche und von Übelbefinden; bei diesen von schwerer Arbeit, die ihre Gesichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von sclavischer Anstrengung auf immer hinein gelegt hat. Finden wir nicht die gröberen Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig lässt sich an denen ändern; aber ich führe sie auch nur als Beispiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie soll da das Ebenmaß ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthums, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaß zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu große Anstrengung entgegen arbeiten?

Eine gute Erziehung wird und muss beide Extreme vermeiden: sie sorgt dafür, dass die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäßige Anstrengung gibt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäßigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaß des Körpers. Sie legt in die Physiognomien Offenheit und Frohsinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeist.

Alles dieses ist durch tägliche fröhliche Übungen des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im starken Grade erreichbar, wenn man schon in der frühen Kindheit damit anhebt: ja selbst dann noch immer merklich genug, wann die ersten 6 Jahre schon verlaufen sind. Nur ein Paar Worte zur Erklärung: Es ist sehr begreiflich, dass jedes Glied Zuwachs an Stärke und Masse erhalten muss durch — Übung; denn durch sie werden ja die Säfte häufiger dahin geleitet, so dass die Muskeln ganz sichtbar dadurch anschwellen. Wenn sich aber in diesen Säften, besonders im Blute diejenigen Theile befinden, welche zum Zuwachse der Glieder dienen: so werden sich mithin häufigere Nahrungstheile in dem geübten Gliede absetzen und seine Masse vergrößern. Jeder kann das Experiment an sich machen: er ziehe vermittelst der Hände seinen eigenen Körper an einem Seile hinauf; er werfe zwanzigmal Steine mit Anstrengung durch die Luft u. s. w., so wird ihm das Anschwellen der Armmuskeln deutlich auffallen. Daraus ergibt sich die Regel: willst du starke Beine, derbe Waden und Schenkel haben, so laufe, springe und reite fleißig u. s. w. — Was die Physio-

gnomie anbetrifft, so denke ich, es sei ausgemacht genug, sie entstehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beschäftigungen des Körpers. So drücken sich in das Gesicht des lange Leidenden allmählich die schmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum ist die Physiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobschmiedes und die des Gelehrten nicht die des Kriegers.

Unschuld, Unbefangenheit, Frohsinn und Thätigkeit sind die Meisterbildner des Menschengesichtes; gymnastische Übungen begünstigen sie alle vier; wenn sie mäßige Anstrengung, Entschlossenheit und Muth erfordern: so werden sie die unschuldige, heitere und lebhafte Physiognomie mit den Zügen der männlichen Entschlossenheit und Furchtlosigkeit würzen und so den Ausdruck der sanften frohen Unschuld mit dem der kraftvollen Festigkeit vermischen.

Schönheit der Seele. — Unsere Moralität beruht auf dem Willen und dieser hängt ganz von den Einsichten unseres Geistes ab. Das ist vollkommen wahr, und hier ist noch kein Zusammenhang zwischen Moralität und Körperausbildung sichtbar. — Allein die besten Einsichten und der beste Wille gewähren ja nur erst die Theorie zur guten Handlung und sie allein machen den Menschen nicht schon zum echtmoralischen und guten Menschen; denn er kann bei beiden immer noch bloß ein moralischer Schwätzer bleiben. Diese Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher moralische Theoretiker nennen wollen, ist unendlich groß, sie sagen Alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen — —!

Zum Vollbringen gehört Thatkraft. Um diese zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muss also stark, gesund und geschickt sein, dann erst ist ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zusammenhang zwischen Moralität und Gymnastik deutlich und unleugbar.

Aber es gibt in dieser Materie noch andere Gesichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unsere Vorstellungen und Begriffe; ihre Modification rührt von ihm her, und aus ihnen erwachsen unsere Einsichten. So ist denn auch hier Zusammenhang zwischen Moralität und Körperbeschaffenheit. — Über diese Materie ließe sich noch viel sagen, ich habe schon anderwärts (S. 42.) davon geredet. Mit einem Worte, unsere moralische Gesundheit und Kraft ist sehr häufig das Resultat unserer physischen Gesundheit und Stärke; und unsere moralischen Auswüchse sind oft nichts als

Folgen körperlicher Gebrechen.*) Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, sein Muth in Vertheidigung des Wahren, sein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, selbst die Elemente bekämpft, sein inniges Wohlwollen u. s. w. sind bald mehr, bald weniger Resultate seiner körperlichen Gesundheit und Stärke. — Es gibt schwache sieche Dulder von hoher moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deswegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

Endlich betrachte man die Gymnastik auch nur als unschuldigen Zeitvertreib, als Mittel gegen gefährliche Langeweile, wie viel wird sie auch dann nicht in moralischer Hinsicht leisten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend sind allgemein; aber wir sind selbst Schuld daran; denn wir besorgen sehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menschen, nämlich die des Geistes, fast möchte ich sagen, nur die des Gedächtnisses und der Einbildungskraft; die andere, eben so wichtige, des Körpers überlassen wir dem Zufalle, und wenn dieser just keine Beschäftigung herbeiführt, so wird uns der jugendliche Cirkel zu enge. Wahrlich, wenn die Gymnastik nur ein Mittel ist, die Jugend vom Kartenspiele, von verderblicher Lectüre u. dgl. Sachen abzuziehen; wenn sie es unter der Jugend zum allgemeinen Tone macht, in körperlichen Übungen ihren liebsten Zeitvertreib und ihr größtes Vergnügen in müßigen Stunden zu finden: so leistet sie schon sehr viel.

Diesen sehr bedeutenden Zweck hatten schon die Griechen bei ihrer Gymnastik. Theils, mein lieber Anacharsis, sagt Solon beim Lucian, üben wir unsere Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir desto bessere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in schlechten Sachen wetteifern, nicht aus Langerweile in schändliche Wollust versinken, sondern die Stunden der Muße unter dergleichen Übungen hinbringen.“ **)

*) „Physischer Verfall und moralisches Verderbnis sind genau mit einander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit gesorgt werden muss, dienen auch zur Erhaltung und Verbesserung der Sitten.“ Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueste Annalen der französischen Arzneikunde. B. II. S. 395.

**) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσιν αυτοις χρωμεθα, περι μηδεν των αισχρων φιλοτιμουμενοις, μηδ᾽ υπ᾽ αργιας ες υβριν τρεπομενοις, αλλα περι τα τοιαυτα διατριβουσι, και ασχολοις ουσιν εν αυτοις. Solon in Luciani Anachars. Sect. 30.

Nochmals schreibe ich den Gedanken zur ernsten Beherzigung nieder, dass ein gewisses geheimes Laster durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begünstigt werde. Wenn, sagt Börner*) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Essen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freien, ruhigen und gehörig starken Umlaufs „der Körper in freier Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieser in das Alter des Mannes, ohne dass schädliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten.“

### 6. Schärfe der Sinne, Wahrheit der Empfindungen und Schärfe der Denkkraft.

Wir treten bei der Geburt fast empfindungslos auf diesen Schauplatz. Unsere Organe sind vollkommen; aber unser Empfindungsvermögen liegt noch im Schlummer. Eindrücke von außen her wecken es allmählich, wir lernen die Organe gebrauchen, die Eindrücke, welche wir durch sie erhalten, immer leichter und deutlicher empfinden und unsere Denkkraft beginnt, sich an Beurtheilung dessen zu üben, was wir durch die Organe empfinden.

So bildet sich nach und nach der denkende Mensch durch den — Körper oder durch die Eindrücke von außen her; er würde ewig fortschlummern, wenn wir sie von ihm abzuhalten vermöchten. Aber umgekehrt ist es eben so wahr, dass die Entwicklung seiner Denkkraft um so schneller vonstatten gehen werde, jemehr wir ihn diesen Eindrücken aussetzen, dadurch sein Empfindungsvermögen üben und seiner Denkkraft Gelegenheit verschaffen, sich durch Übung zu schärfen.

Hieraus ergibt es sich deutlich, dass die Vollkommenheit der Denkkraft mit der Geübtheit der Sinne oder besser des Empfindungsvermögens gleichen Schritt halte. Jemehr wir aber den Körper mit den Gegenständen umher in Collision bringen, das heißt: jemehr wir ihn üben, um so mehr werden seine Organe geschärft und alle geistigen Kräfte aufgeboten, um die verschiedenen Beziehungen jener Gegenstände auf uns zu ergründen und ihre Wirkungen zu erforschen.

„Voulés-vous donc cultiver l'intelligence de votre éléve, cultivés les forces qu'elle doit gouverner, exercés continuellement son corps, rendés-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu'il

*) Von der Onanie.

travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison." *)

Nach dem Bisherigen ist es augenscheinlich, dass die wahre Vernunft — ich meine nicht den hysterischen Genieflug — oder das, was wir gesunden Menschenverstand nennen, sich nicht unabhängig vom Körper bilde; sondern dass es eben die gute Körperbeschaffenheit und Übung sei, welche die Verrichtungen des Geistes erleichtern und sichern.**) Hoffmann macht dumme Personen durch Bewegung gesund, und nach Cartesius hängt die Seele so sehr vom Temperamente und den Einrichtungen der Werkzeuge des Leibes ab, dass, wenn man ein Mittel erfinden könnte, den Scharfsinn zu vermehren, man es nothwendig in der Arzneikunst suchen müsste.***) — Mit vielem Vergnügen las ich folgende Gedanken Hufelands — „Viel Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, dass ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, dass aus eben dieser Ursache Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerei u. s. w. in unserer Generation weit häufiger sind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptome einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte und wenn ich zu hoffen wage, dass durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesundere Geistesstimmung zu erwarten sein dürfte." †)

So lasst uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das

---

*) Emile II. pag. 159.

**) Ein höchst merkwürdiges Beispiel von vernachlässigter Körperbildung und der daraus erwachsenen Geistes-Unbehilflichkeit findet man im Archive der Erziehungskunde von einer Gesellschaft praktischer Erzieher. Weißenfels und Leipzig 1792. Im II. B. Seite 190.

***) Hoffmann de motu optim. corpor. medicin. §. 9. Cartesius de Methodo. Nr. 6.

†) Journal des Luxus und der Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Arbeit gehemmt; „ein aufgetriebener Darm, sagt der Präsident von Kotzebue, löscht der Seele göttliches Licht aus."

Noch einen sehr wichtigen Zweck der Gymnastik kann ich hier nicht überspringen, da er zumal mit dem vorigen gewissermaßen in Verbindung steht. Er ist:

Die Gymnastik gewähre die nöthige Unterbrechung geistiger Arbeiten.

Nicht die Seele des Mannes, noch vielweniger die des Knaben ist imstande, geistige Anstrengung lange auszuhalten. Diese Bemerkung ist allgemein bekannt. Ich füge noch eine hierhergehörige hinzu, die es weniger ist. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menschen, von gesundem Körper und feurigen Temperaments, sind dann nur im vorzüglichen Grade zu geistiger Anstrengung geneigt, wann ihr Körper erst bis zu einem gewissen Grade ermüdet — ich sage durchaus nicht abgemattet — ist. So lange diese Ermüdung noch nicht erfolgt ist, hat ihr Körper Übergewicht über den Geist, und sie ist in diesem Falle wahrhaftes natürliches Bedürfnis, das höchst schwer zum Schweigen gebracht werden kann. Jeder Muskel fordert Anstrengung, die ganze Maschine schreit nach Äußerung ihrer Kraft. Die Leute nennen das — kein Sitzfleisch haben. Ist jene Ermüdung vorhergegangen, dann schweigen die Kraftäußerungen des Körpers, der Geist wird durch sie nicht mehr gestört, alle Anstrengung wird ihm leichter.

Unsere gewöhnliche Erziehung bringt das nicht mit in Anschlag. Die Jugend erscheint, durch Schlaf und Nahrung gestärkt, und leider! noch sehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berauschung der Nerven versetzt, in den Schulen. Wie ist es möglich, unter diesen Umständen die Aufmerksamkeit zu fesseln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt sie ihm nicht, so wird er sie sich im Stillen verschaffen, er wird auf die Leidenschaften wirken, vor allen wird das feurige Jugendtemperament die Einbildungskraft in Glut setzen. So entschlummert dann die Aufmerksamkeit. Wir sind grausam, wenn wir sie mit dem Stocke wecken wollen, wir fordern von der unschuldigen Jugend unnatürliche Dinge, wir peinigen ihren Leib, dass er nicht wirken soll, und doch ist es der Schöpfer, der ihm Wirksamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht diese Wirksamkeit er-

neuert. Der Geist wird bald durch den Strudel körperlicher Energie fortgerissen, er verliert sich in chimärischen Gefilden.

Hier schließe sich dieser Abschnitt vom Zwecke der Gymnastik. Gern gestehe ich, dass diese Materie noch nicht erschöpft sei. Aber für Viele war ich vielleicht schon viel zu weitläufig.

Zum schnelleren Überblicke stehe hier die wünschenswürdige Parallele zwischen den Eigenschaften des Leibes und Geistes wiederholt:

Gesundheit des Leibes, — Heiterkeit des Geistes.

Abhärtung, — männlicher Sinn.

Stärke und Geschick, — Gegenwart und Muth.

Thätigkeit des Leibes, — Thätigkeit des Geistes.

Gute Bildung, — Schönheit der Seele.

Schärfe der Sinne, — Stärke der Denkkraft.

Ich frage am Ende: — Passen sich diese verschiedenen Zwecke nicht zu unserer Verfassung? — nicht zu unseren Sitten? — nicht zu unserer Cultur? sind sie des eifrigsten Bestrebens eines gebildeten Volkes nicht wert? — —

Man wird mit Recht wieder fragen: passt sich deine Gymnastik dazu?

Prüfet alles und behaltet das Gute!

---

# Zweite Abtheilung.

Die Tugend zum Hercules:

Ει τῳ σωματι βουλει δυνατος ειναι, τη γνωμη υπερετειν εθιστεον το σωμα και γυμναστεον συν πονοις και ιδρωτι.

Xenoph. Memorab. II. 1. §. 28.

das ist:

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn Gehorsam gegen deinen Willen, gymnastisiere ihn unter Schweiß und Arbeit.

## VI. Abschnitt.

## Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen.

Nach den vorhin angegebenen Zwecken muss sich die Beschaffenheit der Übungen selbst richten. Wir sind weder Griechen, welche ihr kleines Gebiet unaufhörlich gegen die Anfälle der vaterländischen Nachbarn und der fernen Barbaren zu vertheidigen haben, noch Römer, die sich auf die elende Kunst legen, nahe und ferne Nationen zu unterjochen; wir verabscheuen daher die spartanische Kryptie*), so wie die unmenschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Wir sind aber auch keine Athleten, und unsere Jugend soll sich weder die Zähne einstoßen, noch die Rippen zerschmettern, sie soll sich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen u. s. w. Wir streben bei diesen Übungen nach Gesundheit, nicht nach

*) Die spartanische Verfassung hatte ein geheimes Gesetz gegen die Heloten zur kriegerischen Übung der Jünglinge. Man wählte die stärksten und herzhaftesten von ihnen aus und schickte sie, mit Dolchen bewaffnet, gegen diese Sclaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, dessen man sich bemächtigen konnte.

Vernichtung derselben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kanibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit.

So schmiege sich denn deutsche Gymnastik ganz an deutsche Zwecke; aber bei weitem nicht ganz an die der Griechen und Römer.*)

Das Bisherige wird mir jeder mit Vergnügen zugestehn, und alle diejenigen, welche in diesem Buche eine Reihe von Übertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen fassen. — Ich gehe aber zugleich zum andern Extreme über.

Es gibt eine sehr große Menge Leute, die sich bei der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärtlichkeit gewöhnt haben, welche sich wahrhaftig nicht einmal für die Krankenstube schickt. Deutschlands Liebling hat ihnen eine Fabel gemacht, hier ist sie:

Die Affen haten einst die Bären,
Sie möchten gnädigst sich bemühn,
Und ihnen doch die Kunst erklären,
— — — — — — — — — — —
Die Jungen groß und stark zu ziehn.
Vielleicht, huh von den Affenmüttern
Die weiseste bedächtig an,
Vielleicht, ich sag es voller Zittern,
Wächst unsre Jugend bloß darum so siech heran,
Weil wir sie gar zu wenig — füttern.
Vielleicht ist auch der Mangel an Geduld,
Sie sanft zu wiegen und zu tragen,
Vielleicht auch uns're Milch an ihren Fiebern schuld,
Vielleicht schwächt auch das Obst den Magen,
Vielleicht ist selbst die Luft, die uns're Kinder trifft,
(Wer kann sie vor der Luft bewahren?)
Ein Gift in ihren ersten Jahren
Und dann auf Lebenszeit ein Gift,
Vielleicht ist, ohne das wir's denken,
Auch die — — Bewegung ihre Pest;
Sie können sich durch Springen und durch Schwenken
Oft etwas in der Brust verrenken,
Wie sichs sehr leicht begreifen lässt,
Denn unsre Nerven sind nicht fest.

*) Ich wollte diese Materie: von der Verschiedenheit des griechischen Zweckes bei der Gymnastik von dem unsrigen an dieser Stelle mehr ausführen. Allein ich sah ein, dass bei weitem der kleinste Theil meiner Leser diesen antiquarischen Gegenstand hier auseinander gesetzt zu sehen wünschen möchte. Auch ist Geschichte der Gymnastik in diesem Buche nur Nebensache. Verstattet es der Raum, so findet man über diesen Gegenstand einen eigenen Abschnitt am Ende meiner Arbeit.

Hier fängt sie zärtlich an zu weinen,
Nimmt eins von ihren lieben Kleinen.
Das sie so lang und herzlich an sich drückt,
Bis ihr geliebtes Kind erstickt.
— — — — — — — — — —
— — — — — — — — — —

Was macht viel Kinder siech? Vielleicht Natur und Zeit?
Nein, mehr der Eltern — Weichlichkeit.

Gellert.

Für diese Leute gibts — gar keine Gymnastik; ich kann also auch keine für sie schreiben. Ihre Kinder sollen weder laufen noch springen, denn sie möchten sich erhitzen; sie sollen weder in kalte Luft gehen noch baden, denn sie möchten sich erkälten; sie sollen nichts thun, wobei der Körper in Anspruch kommt, denn sie könnten unglücklich sein u. s. w.

Nach diesen Vorstellungen, durfte ich mich eben so wenig richten als nach dem Obigen. Beiderlei sind Extreme; nichts bleibt übrig als die Mittelstraße. Sie im Ganzen zu halten ist sehr leicht, aber, im Verfolge derselben, jeden Schritt zu vermeiden, der entweder wirklich von ihr abweicht oder abzuweichen scheint, ist dort schwer, hier unmöglich. Im ersten Falle bitte ich um Nachsicht, aber im zweiten um — Überlegung und Methode; denn es wird nicht meine Schuld sein, wenn man sich einbildet, dies oder jenes sei ein Schritt aus der Mittelstraße, oder wenn man durch eine falsche und übereilte Art diese oder jene Übung zum Extreme macht; wenn man dabei zu wenig Rücksicht auf das zu übende Subject nimmt.

Soll ich eine Definition dieser Übungen geben? hier ist sie:

**Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude.**

Wir verlangen von dieser Arbeit, dass sie den Kreislauf befördere, Muskeln und Nerven stärke; sie muss also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Action setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden sein ohne zu überspannen.

Wir wünschen, dass sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen und geistigen Menschen mehr stähle; sie sei also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, störe die weichliche Ruhe, gewöhne den Übenden an bald geringeren, bald merklicheren Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung und den Elementen bloß, damit seine Haut sich abhärte, denn sie ist es ja, die das Ganze schützen soll.

Wir wollen, dass sie den Körper stärke, ihn geschickt und behende mache, ihre Ausführung habe also hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; sie verlange einen ansehnlichen Grad körperlicher Biegsamkeit, sie nähere sich einigermaßen dem Künstlichen.

Sie soll den Muth heben, die Gegenwart des Geistes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald so, bald so, einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Nacheiferung.

Sie soll schönere Bildung des Körpers befördern: sie sei also nicht die abstumpfende Arbeit des Taglöhners, keine Last, die den Bau des Körpers verrenkt, sondern sie wirke gleichmäßig auf den ganzen Körper, oder sie übe bald dieses, bald jenes Glied, das der Übung am meisten bedarf, vorzüglich.

* * *

Unser Gymnasium sei, so viel es nur immer sein kann, das Freie. Wir wollen ja den Knaben an die veränderliche, bald heitere, bald düstere Natur gewöhnen, wozu also große Gebäude?

Es ist ein hinreißender Anblick, einen Kreis zarter Knaben und blühender Jünglinge körperlich beschäftigt zu sehen; ihr natürlicher, sorgloser Muth, ihr Trieb, sich immer selbst zu übertreffen, ihre zunehmenden Kräfte und ihre Thätigkeit machen uns Hoffnung, in ihnen einst rasche, thätige, brauchbare Männer zu sehen, sei es auf welche Art es wolle; bürgen uns gewissermaßen für ihre Tugend und Unschuld.

Ihr Übungsplatz ist am Rande eines Gehölzes. Ein trockener Wiesen- oder Angergrund schließt sich daran und einzelne zerstreute Waldbäume gewähren, bald hier, bald dort, schattige Plätze. Hier und da erhebt sich ein kleiner sandiger Hügel, höhere Berge verschönern die Gegend umher und ein mäßiger Bach krümmt sich in tausend Windungen über den Platz hin. Ist in der Nachbarschaft gar noch ein Fluss, so bleibt nichts mehr zu wünschen übrig; wir können der alten gymnastischen Prachtgebäude vergessen. Aber auch schon jeder freie Platz von mäßigem Umfange, den man leicht überall finden kann, ist zu unserm Zwecke hinreichend.

* * *

Ich erkenne drei verschiedene Gattungen pädagogischer Leibesübungen.

A. Eigentliche gymnastische Übungen, die mehr auf Bildung des Leibes, als auf gesellschaftliches Vergnügen abgezweckt sind.

B. Handarbeiten.

C. Gesellschaftliche Jugendspiele.

Ich soll diese Leibesübungen hier zuförderst in ein System bringen und sie dann nach einer daraus abgeleiteten Ordnung beschreiben. Es gibt mehrere Standpunkte, aus welchen man sie übersehen und ordnen kann. Man thue es nach ihren verschiedenen Zwecken, ich meine nach den Vollkommenheiten, welche wir uns von jeder derselben für Körper und Geist versprechen können: so wird die ganze Zusammenstellung sehr schwankend; man sehe auf die Natur der Übungen selbst und ordne sie danach, man theile sie in schwere und leichte, in passive und active: so erhält man nur eine oberflächliche Abtheilung. Es bleibt uns also nichts übrig, als die Gründe zu einem gymnastischen Systeme vom menschlichen Körper selbst herzunehmen. Dies ist der Natur der Sache unstreitig am angemessensten und für die Praxis von großem Nutzen. Ich sollte demnach hier den Körper in seine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel seine Übungen gleichsam zutheilen; aber die wenigsten gymnastischen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Muskel, die meisten mehrere, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine sehr einleuchtende Folge davon ist: die Beschreibungen der Übungen können hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden; denn man würde sonst genöthigt sein, eine und dieselbe Übung bei mehreren Theilen des Körpers wiederholt anzuführen. Wozu diese Weitläufigkeit? — Ich hielt es daher für besser, weiter unten ein auf Anatomie gegründetes System der gymnastischen Übungen zu liefern, das durch tabellarische Kürze den Überblick des Ganzen erleichtert.

Es ist noch eine Art der Zusammenstellung dieser Übungen möglich, dies ist die generische. Diese werde ich befolgen, denn sie scheint mir die natürlichste, weil sie die gleichartigen Übungen nicht von einander trennt, und zweitens die nutzbarste, weil sie sich mehr an die Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere. Z. B. das Anhängen an eine Hand oder an beide Hände ist eine Elementarübung des Kletterns, es ist folglich besser, sie unter dies Genus zu bringen, als sie bei den so eben erwähnten anderen Zusammenstellungen mit den Übungen zu vermischen, welche Arme, Schultern und Hände stärken, oder sie mit den schwerern oder leichtern Übungen zusammenzuwerfen.

Man wird also in der Folge jede Gattung von Übungen gehörig zusammengestellt finden.

Für Freunde des Alterthums muss ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechischen Gymnastik sagen. Die ganze Erziehung des griechischen Staatsbürgers beruhte auf zwei Hauptstücken, nämlich auf Musik und Gymnastik.*) Plato zergliedert beide, und gibt der Gymnastik zwei Haupttheile, nämlich:

1. Ορχησιν, Tanzgymnastik, und
2. παλην, Kampfgymnastik.

Die Tanzgymnastik zerfällt bei ihm**) in zwei Haupttheile nämlich in die Nachahmung des Anständigen, σπουδαιου, und des Unanständigen, φαυλου. Die Anständige fasste in sich die kriegerische oder pyrrhichische, die friedliche und ein Mittelding nämlich die bachanalischen Tänze, (πολεμικην oder die πυῤῥιχην, ειρηνικην und αμφισβητουμενην). Die erste war mit einem Worte Nachahmung der griechischen Taktik; die friedliche fand statt bei allerlei angenehmen Vorfällen als Ausdruck der Freude, des Vergnügens und des Dankes. Beide begriffen wieder mehrere Arten des Tanzes unter sich und waren mit Musik begleitet.

Man sieht, dass diese Abtheilung bloß in moralischer Hinsicht gemacht ist. Nach andern alten Schriftstellern***) gab es drei Hauptarten der Tanzgymnastik.

1. Die Kubistik, κυβιστημα, wahrscheinlich die Kunst der Luftspringer.

2. Die Sphäristik, Σφαιρισις, welche alle Arten des Ballspiels in sich fasste, und in den Gymnasien späterhin ihren besondern Platz, Σφαιριστηριον, so wie ihren besondern Lehrer, Σφαιριστικον, hatte.

3. Die eigentliche Orchestik, oder die theatralische Saltation.

Zur Palästrik oder zu den eigentlichen gymnastischen Übungen rechnete man anfänglich nur fünf, die daher den Namen Fünfkampf, πενταθλον, führten, nämlich: das Springen, Rennen, den Diskus, den Wurfspieß und das Ringen.

Ἁλμα, ποδωκειην, δισκον, ακοντα, παλην.

Späterhin kamen der Faustkampf und wahrscheinlich mehrere andere Übungen dazu, aber der Name Fünfkampf blieb. Es

---

*) Τα δε μαθηματα του διττα χρησασθαι συμβαινοι αν· τα μεν οσα περι το σωμα, Γυμναστικης· τα δε ευψυχιας χαριν, Μουσικης. Plato de Leg. VII. p. 884. D.

**) ibidem. pag. 897. B.

***) Siehe Mercurialis de arte gymnastica. pag. 118.

ist auch wahrscheinlich, dass man jene fünf Übungen nicht immer allein, sondern bisweilen auch andere an ihrer Stelle darunter verstand; denn noch manche andere, sehr nützliche Übungen, die nicht nur außer den Gymnasien, sondern auch in denselben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus diesem gymnastischen Systeme ausgeschlossen.

Jene Übungen des Fünfkampfes theilte man in schwere und leichte, in βαρεις und κουφοι αγωνες. Zu den schweren gehörte anfangs bloß das Ringen, dann der später eingeführte Faustkampf und das παγκρατιον oder das mit dem Faustkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das Rennen, der Diskus, das Springen, und der Wurfspieß.

Alle diese Übungen, sowohl die der Tanzgymnastik als die der eigentlichen Gymnastik waren nach drei sehr verschiedenen Hauptzwecken modificiert. So zerfiel die ganze Gymnastik nach Galen in die kriegerische, schädliche athletische und in wahre medicinische (bellica, vitiosa, legitima). Die letztere hätte er eben so gut die pädagogische nennen können, da sie bei den Griechen einen so wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Wenn bei vielen alten Schriftstellern sehr bitterer Tadel der Gymnastik vorkommt, so betrifft er bloß die Athletik, die eben so wenig gebilligt werden konnte, als in neueren Zeiten das Boxen und die Thierhetzen in manchen Ländern Europas. In einem Fragmente des Euripides heißt es von den Athleten: Unter den tausend Übeln in Griechenland ist das Athletengeschlecht das schlimmste.*) Galen**) nennt ihre Kunst flagitiosam artem und spricht in mehreren Stellen mit einer wirklich übertriebenen Heftigkeit dagegen.***)

In dem Tadel dieser Art liegt im Grunde der sehr begreifliche Satz: man treibe Gymnastik, um zu leben, aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben. Das letzte thaten die Athleten, Leute, die nach Seneca nur immer inter oleum et vinum occupati erant.

Ich gehe zur Beschreibung der Übungen selbst über.

---

*) Κακων γε οντων μυριων καθ' ἑλλαδα, ουδεν κακιον εστιν αθλητων γενους.

**) ad Thrasibulum. cap. 36. 37. 46.

***) Verum enimvero omnis bene instituta respublica hoc genus artis odit ac detestatur, quae omne vitae robur, vimque prosternat, haud in bonam affectionem corpora traducens etc. l. c. cap. 46.

# A. Eigentliche gymnastische Übungen.

## VII. Abschnitt.

### Das Springen.

Das Springen ist eine der schönsten gymnastischen Übungen: Füße, Beine, Knie und Schenkel, die ganze Maschine wird gestärkt und elastisch gemacht, jeder Muskel gespannt, der Muth belebt, das Augenmaß unglaublich geschärft und nach und nach eine Herrschaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nicht leicht gefährlich fallen lässt. Auch im menschlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, ist ein physikalischer Sprung gewiss eben so nützlich, als ein idealischer in der Dichtkunst schön. Unsere Knaben sollen nicht weinen, wann sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen: Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann sie Männer sind.

Übung der Alten: Bei den Griechen war das Springen Ἅλμα eine gymnastische Übung, die man gewöhnlich zum Fünfkampfe rechnete. Man benutzte sie wahrscheinlich auch als kriegerische Vorübung. — Man sprang entweder ohne den Körper irgendwomit zu belasten, oder man nahm bleierne, mit ledernen Handhaben versehene, Gewichte (ἁλτῆρες) in die Hände, oft nur kleine, oft aber schwere Bleiplatten. Auch beschwerte man mit denselben bald die Schultern, bald sogar den Kopf, bald wurden sie an den Füßen befestigt. Einige glauben, diese Zuthaten hätte man statt der Balancierstangen zur bessern Haltung des Gleichgewichts, oder vielmehr zur Beförderung des Sprunges gebraucht. Es finden sich bei einigen alten Schriftstellern Beweise dafür, indem sie behaupten, dass die Athleten mit diesen Gewichten besser springen könnten, als ohne dieselben in die Hände zu fassen; aber ohne Zweifel hatten sie diesen Zweck nicht immer dabei, denn wenn sie diese Bleiklumpen auf dem Kopfe, den Schultern oder gar an den Füßen befestigten, so geschah es unstreitig, um diese Übung zu erschweren, und man

erklärte dann denjenigen für den Sieger, der mit der größten Last am besten springen konnte. Eine andere Absicht dabei war vielleicht medicinisch; man erschwerte die Übung, um den Körper mehr anzugreifen.

Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt βατηρ. Es geschahen mehrere Sätze hinter einander, und es kam wahrscheinlich darauf an, wer am nächsten an das Ziel (εσχαμμενα) oder drüber hinaus kam; oder vielleicht zählte man auch die Sätze, und der gewann, welcher mit der bestimmten Zahl am weitesten kam. Es waren noch verschiedene Arten des Springens gewöhnlich, z. B. das Hintenaus- und Anschlagen mit den Füßen, das Traben oder Aufhüpfen mit abwechselnden Beinen, das Springen auf einem mit Wein angefüllten und äußerlich mit Öl überstrichenem Schlauche. Jetzige Übung:

Abtheilung: Das Springen geschieht

1. ohne alle Hilfsmittel, bloß mit dem Körper, oder
2. vermittelst eines langen Stabes (Voltigier- oder Springstab.)

Beides kann geschehen:

a) in die Höhe,
b) in die Tiefe,
c) in die Weite,
d) in die Höhe und Weite zugleich,
e) in die Tiefe und Weite zugleich.

Folglich gibt es fünf Arten des Sprunges.

### 1. Der Höhensprung ohne Stab.

a) **Elementarübungen:** — Die ganze Last des Körpers soll beim Sprunge in die Höhe geschnellt werden, dazu gehört Kraft der Füße, Waden, Knie und Schenkel: daher zur Stärkung derselben folgende Übungen:

1. Das **Hüpfen.** — Die Zöglinge stellen sich in eine Reihe, jeder einen Schritt vom anderen entfernt; die Brust heraus, die Hände auf die Hüften gestützt. Der Gymnast commandiert: Richtet euch! Marsch! und sie beginnen im genau abgemessenen Takte die Übung, welche darin besteht, dass sie die Füße wechselweise heben, und damit an dass Gesäß schlagen, übrigens aber ihre Plätze gar nicht verlassen. Wer jenes Anschlagen noch nicht genau vollzieht, kann die Übung noch gar nicht. Schlecht macht sie jeder, der seinen Platz verlässt, die obige Stellung oder den Takt vernachlässigt. Auf alle diese Punkte hat der Gymnast zu achten. Zur größern Anfeuerung geschieht die Übung auch um die Wette, und

der erhält die Prämie, welcher sie am längsten aushält. — Bei den Griechen war diese Übung nicht unbekannt, sie hieß: πηδᾶν Die spartanischen Weiber übten sie fleißig. — Ganz ähnlich ist ihr

2. die **Bewegung**. — Von ihr gilt alles, was ich so eben beim Hüpfen gesagt habe; aber statt die Füße zu wechseln, werden hier beide Füße an das Gesäß geschlagen. Diese Übung ist weit heftiger. Bei den Griechen hieß sie ebenfalls πηδᾶν.

3. Das **Hüpfen** auf **einem Beine**. Diese sehr einfache Übung ist eine der heftigsten, sie erfordert, nur etwas fortgesetzt, sehr viel Anstrengung, und dient, so wie die beiden vorigen, ganz besonders zur Stärkung der untern Glieder. Interesse lässt sich leicht durch Wettstreit hinein bringen. Wir suchen uns auf unserm gymnastischen Platze eine ziemlich ebene Bahn von mehreren hundert Schritten. Der Gymnast stellt seine Schüler wie vorhin in Front: er bestimmt, auf welchem Beine diesmal zuerst gehüpft werden soll, und commandiert zum Abmarsche. So geht die Reise auf einem Beine vor sich. Bald sieht man den ersten ermatten, bald den andern, den dritten u. s. f. Der Ungeübte ermüdet oft schon in der kleinen Entfernung von 30 Schritten; geübte, robuste Knaben sah ich im Gegentheile oft über 800 Schritte hinaus hüpfen, über Höcker, Fahrgeleise und Löcher weg. Stillstehen wird entweder gar nicht verstattet, oder wenn man es als erlaubt angenommen hat: so darf wenigstens der Fuß die Erde nicht berühren, welcher für diesmal Ferien hat. — Sieger ist derjenige, welcher entweder am weitesten kam, oder am schnellsten ein gegebenes Ziel erreichte. — Oft wird diese Übung bloß in Rücksicht auf Zeit geübt, so dass man dabei seinen Platz nicht verlässt und die Prämie durch die längste Ausdauer erringt. Ich setze als Hauptregel noch hinzu, dass man nach Übung des einen Beines auch das andere in Action setzen müsse.

Sehr viel Ähnlichkeit mit den beiden ersten Elementarübungen haben noch zwei andere, nämlich der Tanz im Seil und im Strick, da sie aber noch andere Zwecke haben, so müssen sie hier wegbleiben. Ich merke ferner noch an, dass die obigen drei Übungen nicht bloß als Vorübungen gebraucht werden sollen, sondern auch für immer an sich selbst echte gymnastische Übungen bleiben.

b) **Der Sprung selbst. Vorrichtung**: Der Platz muss wenigstens 20 Schritt frei sein. Es ist gut, wenn man Baumschatten hat, denn man ermüdet später, aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen. Der Boden sei etwas

abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch nöthig, dass der Gymnast bisweilen in entgegengesetzter Richtung springen und seine Zöglinge die Wirkung der Schwerkraft empfinden lasse. Springt man mit einem heftigen Anlaufe von zehn bis fünfzehn Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig sein, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Ansatz zum Sprunge (den Aufsprung) selbst macht. Hier muss der Rasenboden mit scharfem Sande etwas überstreut werden, der den Füßen einen sicheren Tritt gewährt. Auf der Stelle des Niedersprungs, das ist da, wo man den Sprung endigt, muss dicker Sand liegen, damit man weniger heftig auf den Boden anprelle, wenn man herabspringt.

Das zu überspringende Hindernis muss so beschaffen sein, dass es die heftige Bewegung des Springenden nicht hemmt, er würde sonst die Beine zerschlagen, oder sonst Schaden nehmen. Wir brauchen dazu eine leichte Maschinerie, welche Fig. 1. abgebildet ist.*)

A B sind zwei, mit Fußgestellen versehene Stäbe, Springpfeiler. Sie sind von dem Boden an bis zur höchsten Spitze in 10 Fuß getheilt. Vom 2. Fuße an aufwärts zerfällt jeder Fuß in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweizöllige Abtheilung wird durch ein in den Stab gebohrtes Loch bezeichnet.

a b ist eine gerade, höchstens daumendicke Ruthe. Sie ruht auf zwei eisernen dazu bequemen Nägeln x x, welche in die eingebohrten Löcher gesteckt werden. Bei dieser Einrichtung kann man die Ruthe immer von 2 zu 2 Zoll erhöhen und mithin den Sprung nach Belieben einrichten. Da ferner die Ruthe an nichts festhält, sondern durch den leichtesten Stoß herabfliegt: so wird sie den Beinen nie ein schädliches Hindernis; und endlich: man kann bei dieser Einrichtung die Höhe des Sprunges nach Füßen und Zollen bestimmen und die Zunahme der Springenden beobachten. Die Ruthe a b, am liebsten ein junges Kiefernstämmchen, muss 9 bis 10 Schuh lang sein, damit man die Springpfeiler A B, 7 bis 9 Schuh von einander setzen könne.

Statt der Ruthe ist eine lange weiße Schnur in mancher Rücksicht noch bequemer; denn sie zerbricht nicht so leicht als jene, und die Entfernung der beiden Springpfeiler lässt sich viel größer machen, welches sehr angenehm ist. An beiden Enden dieser Schnur befestigt man bleierne Beschwerungen und hängt sie so über

*) Alles von hier an vorkommende Maß ist Leipz. à 12″, wenns nicht ausdrücklich anders angezeigt ist.

die beiden Nägel x x, dass sie von jenen beiden Gewichten straff gezogen wird. Diese Gewichte müssen aber durchaus mit einem Zeuge überzogen und mit Haaren umstopft werden, damit sie den Springenden nicht beschädigen können, wenn er die Schnur bei verunglücktem Sprunge herunter reißt. *)

**Übung selbst:**

**1. Erste Art.** — Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 15 bis 20 Schritten springen will, so muss dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden, hierzu gehört Augenmaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellung beim Sprunge angewöhnen. Es ist daher auch gut, den Sprung anfänglich ohne Anlauf mehr üben zu lassen, und damit auch in der Folge fleißig fortzufahren. Die Sache ist übrigens leicht. Der Springende stellt sich zwei Schritte vor die Ruthe, diesen Punkt nennen wir a; die Mitte zwischen ihm und der Ruthe heiße b. Er springt mit beiden, an einander geschlossenen Füßen von a nach b. und zwar auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient bloß dazu, um die Elasticität derselben, wenn ich mich so ausdrücken darf, rege zu machen. Von b springt er in demselben Augenblicke auf und setzt über die Ruthe weg. Dasselbe wird erschwert, wenn man ohne Vorsprung darüber setzt.

**2. Zweite Art.** — Der Sprung mit Anlauf.

Übung: — Der Gymnast commandiert: stellt Euch! und die Springenden sammeln sich 10 bis 15 Schritte hinter der Ruthe. Mit dem Worte: Marsch! beginnt der vorderste den Sprung mit einem Anlaufe. Ist er noch nicht hoch, so können drei bis vier zu gleicher Zeit drüber setzen. Haben es alle gethan, so erhöht man die Ruthe nach und nach immer mehr, und alle nach und nach nicht mehr Könnenden treten ab. Wird die Ruthe mit den Fußspitzen herunter gestoßen, so heißt der Sprung verunglückt, wird sie nur mit den Füßen berührt, das Gleichgewicht etwas verloren, oder die Stellung des Körpers vernachlässigt: so heißt er unrein; rein aber, wenn alle diese Fehler vermieden werden. — Der schlecht Springende treibt den Sprung nur bis zur Höhe seiner Hüften; der gute Sprung geht bis zur Herzgrube. So weit kann jeder etwas flinke Jüngling es ziemlich leicht bringen. Viele

---

*) Statt der bleiernen Beschwerungen nehme man Beutel mit Sand gefüllt.

lernen es bis zum Halsgrübchen. Hiernach lassen sich die Springenden classificieren.

Regeln zur Erlernung und Vorsicht sind diese:

1. Im Anfange muss man mehr ohne Anlauf springen lassen und darauf sehen, dass die Anfänger Knie und Füße grade in die Höhe ziehen, die Beine nicht auseinander reißen, oder seitwärts werfen. Deshalb müssen die Anfänger nie Höhen überspringen wollen, die über ihre Kräfte gehen, sonst gewöhnen sie sich zu jenen Fehlern.

2. Der Anlauf muss nicht zu lang sein, sonst ermüdet er vergebens. Zehn Schritte, oft weniger, sind genug. Die ersten Schritte sind ein bedachtsames Hinschweben auf den Fußspitzen, diese Bewegung beschleunigt sich und wird beim letzten Schritte am gewaltsamsten. Zu große Schritte benehmen die Kraft zum Aufsprunge, und ein zu schnelles Fortstürzen macht den Bogen des Sprunges zu gedehnt, verhindert folglich seine hinlängliche Höhe.

3. Da der Halbcirkel des Sprunges immer größer wird, je höher man springt: so muss die Stelle, wo man aufspringt, immer mehr von der Ruthe entfernt werden, je höher der Sprung wird; oder kurz, man muss den Radius des Sprungs dann größer machen.

4. Beim Herabspringen muss der Leib nie rückwärts gebogen, sondern vorwärts geneigt sein, so wie ers beim Anlaufe war; und man muss nicht völlig auf die Fersen oder Absätze auftreten, sondern mehr auf die Fußballen und Zehen, damit sich der Stoß beim Niedersprunge nicht durch das Rückgrat fortpflanze. Diese Regel ist wichtig, sie gilt fast von allen Sprüngen ohne Ausnahme.

5. Der Gymnast tritt bald einige Schritte vor die Ruthe, bald auf die Seite, um die Springenden zu beobachten.

Abänderungen: — Man kann beide Arten des Sprunges sehr mannigfaltig machen, und dies ist hier, wie bei allen gymnastischen Übungen sehr nöthig, um den Eifer der Jugend zu unterhalten und zu beleben. Hier sind mehrere Abänderungen, sehr leicht wird sie Jeder mit noch andern vermehren können.

Man hängt über die Ruthe einen Apfel, oder so etwas, und lässt ihn beim Überspringen erhaschen. Man lässt die Ruthe ganz weg und springt, mit oder ohne Anlauf nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, dass sich der Springende über der Barriere wie ein Kreisel umdrehe.

Man lässt den Anlauf auf einem Beine machen, und den ganzen Sprung so vollenden. Man thut dasselbe ohne Anlauf.

Man beschwert die Hände des Springenden mit einer Last, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechischen Halteren (ἁλτῆρες) am besten vertreten.

Man lässt den Springenden, anstatt über die Ruthe zu setzen, durch einen Reif springen, den man ihm behutsam, das heisst, nicht festgehalten, vorhält.

**3. Voltigieren.** — Die Beschaffenheit dieser Übung lässt keine kurze Beschreibung zu, die nur einigermaßen hinlänglich wäre, um sie darnach anstellen zu können; man hat überdem schon weitläufige Bücher darüber. Es würde deshalb ganz vergebene Mühe sein, hier das mit Leder überzogene Voltigierpferd abzuzeichnen, und die verschiedenen Sprünge, deren es eine große Menge gibt, durch Abbildung darzustellen. Wer diese Übung schon mit angesehen, oder gar geübt hat, kann sehr leicht dergleichen Sprünge selbst erfinden: aber wer sie noch nicht gesehen hat, wird nach Abbildungen wenig oder nichts machen können. Zum Glück ist sie nicht sehr unbekannt, da sie meistentheils auf Universitäten, auch da, wo Reitbahnen sind, gelehrt wird. Man benutzt sie da vorzüglich zum Behuf des Reitens und das mit Recht; aber bei der Erziehung der Jugend ist sie noch sehr sparsam an wenigen Orten angewendet worden, weil man sie vermuthlich für zu gefahrvoll hielt. Ich kann diesem aus Erfahrung widersprechen, der sich gar nichts entgegen setzen lässt; ich sehe sie seit langer Zeit fast täglich von Knaben und Jünglingen üben und bis zu einem Grade von Fertigkeit bringen, der die meisten, nicht daran gewöhnten Zuschauer in Erstaunen setzt, ohne dass nur je einer den geringsten Schaden dabei genommen hätte. Ich sehe, dass es beinah nicht möglich ist, durch irgend eine andere Übung allein das zu leisten, was das Voltigieren vermag; dass körperliche Stärke und Gewandtheit bis zu einem hohen Grade dadurch geübt, Muth und Gegenwart des Geistes, Haltung des Gleichgewichts und Augenmaß dadurch ganz außerordentlich befördert werden: ich kann mich daher des Wunsches nicht enthalten, dass man bei körperlicher Erziehung diese Übung am wenigsten vergessen möchte.

Einige der simpelsten und nützlichsten Sprünge habe ich davon in die Gymnastik übergetragen, diese wird man weiter unten im Abschnitte vom Balancieren finden; hier muss ich sie übergehen, weil die Beschreibung der dazu erforderlichen Vorrichtung an dieser Stelle nicht gegeben werden kann. Dagegen darf eine Art des Voltigierens hier nicht übergangen werden, dies ist

## Der gesellschaftliche Sprung.

Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Übung macht der Jugend viel Vergnügen, denn sie ist gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers und erfordert einigen Muth, wenn sie weiter getriebene Sprünge erfordert, die über 5 Fuß weggehn.

Der Gymnast ordnet die Gesellschaft, welche ziemlich gleichmäßig an körperlicher Länge sein muss, in eine Reihe hinter einander. Ihre Namen seien a, b, c, d, e, f, g, h. Ein jeder stützt die Hände auf seine Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Hände werden so aufgesetzt, dass die Daumen auf der inneren Seite jedes Knies liegen. Die Ellbogen werden angeschlossen und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur einen, im entgegengesetzten Falle um zwei Schritte entfernt. Die Übung beginnt und besteht darin, dass jeder, wenn die Reihe an ihn kommt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a richtet sich auf, um den Anfang zu machen; er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beiden Händen sanft auf den Rücken des b und setzt so über ihn weg, dass er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reitenden über b erscheint. Beine und Schenkel werden folglich dabei wie beim Reiten aus einander gesperrt, damit b nicht davon berührt werde. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt und eben so über c wegsetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich aber b auf und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. s. w. Jeder stellt sich, wenn er alle Vorstehende übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so dass a alsdann nach h zu stehen kommt. — Ist die Gesellschaft gut geübt und steht jeder nur einen starken Schritt vom andern: so ist der Vorsprung nicht nöthig, sondern der Niedersprung wird zugleich der Aufsprung. Dann geht die Übung schneller vonstatten und sie gewährt vieles Vergnügen. Um sie zu einem hohen Grade zu treiben, üben sich nur Zwei allein. Die gekrümmte Stellung fällt nach und nach weg und man springt über die völlig aufrecht stehende Person.

Vorsichtsregeln: Der Gymnast erlaube nicht, dass Große sich mit Kleinen üben, für jene ist es ohne Nutzen, für diese kann der Druck mit den Händen zu stark werden.

Sollen die Sprünge heftiger gemacht werden, und die Personen sind nicht völlig geübt: so stellt sich der Übungslehrer an die Seite dessen, der übersprungen werden soll, um im Nothfalle den Springer aufzufangen, wenn sein Sprung nicht glücken sollte.

## 2. Der Höhensprung mit dem Stabe.

Diese Art des Sprunges erfordert weit mehr Muth, Augenmaß und Gleichgewicht des Körpers als der vorige. Sie übt zugleich die Muskeln der Brust, Schultern, Arme und Hände, die bei jenem müßig waren.

Übung bei den Alten: Ich habe in keinem antiquarischen Werke eine Spur von dieser Übung gefunden; dass sie aber bei den Alten gebräuchlich gewesen sei, sieht man aus einer Stelle im Ovid, wo Nestor sich, vermittelt seiner Lanze, auf die Zweige einer Eiche schwingt, um dem Calydonischen Eber zu entkommen.*)

Jetzige Übung: — Vorrichtung: — Diese Übung geschieht auf eben der Stelle wie der Sprung ohne Stab und mit derselben Maschinerie; aber vermittelst eines 7 bis 10 Schuh langen, nicht zu schweren Stabes, der so stark ist, dass der Körper sich auf ihn stützen und so über die Ruthe wegschwingen kann.

**Übung:** — Der Körper soll auf einen Stab gestützt über eine gegebene Höhe geschwungen werden. Zu diesem Ende fasst der Springende den Stab in beide Hände, die linke unten, die rechte oben, man sehe Fig. 2. Beide Arme sind dabei ziemlich weit aus einander gespannt. Der untere soll beim Sprunge den Körper stützen, der obere zum Hinaufziehen desselben dienen. Der Springende nimmt einen, nach Maßgabe der gegebenen Höhe, heftigen Anlauf, von 10 bis 15 Schritten, setzt den unten zugespitzten Stab nicht links noch rechts, sondern grade vor seinen Füßen, ein bis zwei Schuh vor der Ruthe nieder, gibt dem Körper durch die Schnellkraft der Füße und durch den Zug der Hände einen heftigen Schwung, gewinnt dadurch in den Stellen x x einen starken Aufsprung und schwingt die Füße in der bogenartigen Linie von x x über y nach z z, oder wenn der Theil des Stabes a b nach Maßgabe länger genommen ist, über o oder p nach z z. Durch bloße Linien ist die Sache Fig. 3 angegeben, a b sei die Ruthe, c d der

---

*) Forsitan et Pylius citra Trojana perisset
Tempora: sed, sumto posita conamine ab hasta,
Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis:
Despexitque, loco tutus, quem fugerat, hostem.
Metam VIII. 366.

Stab. Bei A A machen die Hände den festen Punkt, um welchen sich der Körper des Springenden herumschwingt. Er kommt mithin in alle die Lagen, welche durch die Linien A B angedeutet sind, bis er endlich in die Lage A C kommt; hier senken sich die Füße bei C wieder nieder und erreichen auf jener Seite der Ruthe den Boden. Die Person steht nun mit dem Gesichte dahin gewendet, wo sie herkam; im entgegengesetzten Falle ist der Sprung fehlerhaft. Davon weiter unten.

Aber wo bleibt der Stab? Entweder reißt ihn der Springer, wann er, in der Lage A C, zu sinken anfängt, über die Ruthe hinüber; oder er gibt ihm zu eben der Zeit mit der rechten Hand einen Rückstoß, so dass er nicht auf die Ruthe fällt; oder er thut keins von beiden, sondern lässt ihn in seiner perpendikularen Stellung stehen und erhascht ihn, im Augenblicke des Niedersprunges, indem er unter der Ruthe durchgreift. Hierzu ist weit mehr Behendigkeit nöthig.

Der noch schlecht Springende treibt seinen Sprung höchstens bis zu seiner eigenen Höhe. Gut spring er, wenn die Höhe erreicht wird, die er mit den Fingerspitzen zu erreichen imstande ist. Sehr viele lernen diese Verhältnisse überschreiten. Hiernach lassen sich die Springer classificieren. Mehrere Knaben und angehende Jünglinge habe ich ihre eigene Größe um 2′ 6″ bis 3′ 2″ und bei einer Körperlänge von 5′ 2 Zoll, 8′ 4 Zoll überspringen sehen.

Erlernungs- und Vorsichtsregeln:

1. Der Anfang wird mit ganz niedrigen Sprüngen gemacht. Es ist nicht nöthig, gleich eine gegebene Höhe überpringen zu lassen; sondern schon hinreichend, dass der Zögling sich mit dem Stabe bloß hebe und mit seinem Körper einen Halbcirkel um denselben beschreiben lerne. Bei diesen kleinen Proben sehe der Gymnast darauf, dass der Springende den Stab jedesmal grade vor den Füßen niedersetze.

2. Der Springende darf bei dieser Übung, wobei der Körper um den Stab halb herumgeschleudert wird, nicht in der Richtung niederspringen, in welcher er den Anlauf nahm; sondern er muss sich im Springen herumdrehen, so dass sein Gesicht im Niedersprunge nach der Gegend hinsieht, woher er kam. Man wird diese Wendung sehr natürlich finden, wenn man nach Fig. 2 die Bewegung des Körpers in Gedanken von x x bis z z verfolgen will. Aber dieses Umdrehen ist zugleich auch sehr vortheilhaft; denn wenn der etwas gekrümmte Körper nach Fig. 3 in die Lage A C

kommt: so ist der Bauch unten und der Sprung wird wegen der Einbiegung desselben erleichtert, man stößt dann nicht so leicht auf die Ruthe, als wenn die auswärts gebogene Seite des Körpers unterhalb ist und sich der Springende auf die Ruthe gleichsam nieder zu setzen droht. Und dann wird das Anprellen der Füße ungemein durch diese Wendung gemindert. Praktische Ausführung wird diese Regel vollkommen deutlich machen.

3. Es kommt fast alles darauf an, dass die Länge des Stabes von der untersten Spitze bis zur linken Hand mit der Höhe des zu machenden Sprunges in gehörigem Verhältnisse stehe. Fasst man diesen Theil Fig. 2, a b zu kurz, so wird man sich schwerlich über die gegebene Höhe schwingen können; zu lang, so braucht man mehr Kräfte, als nöthig sind, um den Sprung zu machen. Ich habe gefunden, dass man diesen Theil des Stabes um 6 bis 12 Zoll kürzer nehmen dürfe, als die Höhe der Ruthe beträgt. Man springt folglich noch sehr gut über eine Höhe von 6 Schuh, wenn man den Stab 5 Schuh 6 Zoll oder nur 5 Schuh lang nimmt: ja es lässt sich noch darüber springen, wenn der ganze Stab selbst nicht einmal 6 Schuh hat.

4. Der Anlauf sei 10 bis 12 Schritte, anfangs gelinde, dann heftiger. Der Stab wird 1 bis 2 Schuh, je nachdem die zu überspringende Höhe kleiner oder größer ist, vor der Ruthe eingesetzt. Beim Aufsprunge werden Knie und Hüftgelenke gekrümmt: im Punkte der höchsten Höhe wird der ganze Körper ziemlich grade ausgestreckt gehalten; der Niedersprung geschieht, wie immer, auf die Zehen.

5. Der Stab darf nicht aus Dielen geschnitten sein, er würde zerbrechen; sondern man muss durchaus einen ganzen Stamm dazu nehmen, der von Natur schlank und leicht, aber fest gewachsen ist: folglich sind junge Fichtenstangen dazu am bequemsten. Sein unterstes Ende muss immer gehörig gespitzt, und der Boden in der Stelle des Aufsprunges weich genug sein, damit die Spitze etwas eindringen kann.

### 3. Der Sprung in die Tiefe ohne Stab und mit dem Stabe.

Ich glaube nur wenig über den besondern Nutzen dieser Übung sagen zu dürfen; man vergegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle: so wird man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses heraus; ein unvorhergesehener Stoß nöthigt uns, von einer

Höhe herab zu springen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fuß hoch herab springen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und das Schlüsselbein zerbrechen. Überdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke der Gymnastik bei dieser Übung gewiss nicht, sie erfordert ganz vorzüglich Muth und Entschlossenheit.

Es kommt hier darauf an, dass man den möglich höchsten Sprung mit der kleinsten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dies beruht auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug sein muss, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt dazu einen tief mit Sand überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um die Höhe zu veranstalten, ist für die Geübtern eine Leiter oder eine tragbare Treppe hinreichend; weit besser aber ist es, wenn man auf dem Übungsplatze einen sandigen Hügel im Durchschnitt absticht, und die abgeschnittenen Seiten zum Herabspringen gebraucht. Durch diese Einrichtung lässt sich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Übung nicht weit vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs (die Stelle, von wo man herunterspringt) nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 9 und mehreren Fußen und lernt den Körper dabei gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Wir bleiben hierbei nicht stehen. Ist unser Standpunkt so beschaffen, dass wir die Hände daselbst anschlagen können, wie z. B. beim Sprunge vom unterste Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster u. dergl.: so ergreifen wir die Stelle des Absprungs mit den Händen, lassen den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnen dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuß ab.

Der Körper muss beim Herabspringen etwas zusammen gebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in grader Richtung durch das Rückgrat fortpflanze. Eben deshalb muss man nicht auf die Fersen, sondern auf die Ballen der Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elasticität des Bodens fast ganz ersetzen.

Mit einem Stabe ist diese Art des Springens viel leichter. Man verschafft sich nämlich sehr bald die Fertigkeit mitten im Sprunge die Hände am Stabe herabgleiten zu lassen und dadurch die Höhe zu vermindern; überdem wird die Gewalt der anziehenden Kraft durch den Stab ungemein geschwächt.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heißt: nicht nach Tische! Davon künftig. Aber ich muss hier ganz besonders darum bitten, dass man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe: weil es mit augenscheinlicher Gefahr verbunden ist. Auch die Zunge muss man bei dieser Übungsart vorzüglich in Acht nehmen.

### 4. Der Sprung in die Weite mit und ohne Stab.

Auch diese Übung ist dem jugendlichen Geiste sehr angemessen. Sie reizt den Muth desselben, indem sie zugleich alle Muskeln, besonders die der Schenkel und Beine, anstrengt, und die ganze körperliche Maschine agiler macht.

Wir wählen auf unserm gymnastischen Platze eine weiche, etwas feuchte, mit starkem Rasen überdeckte, oder auch sandige Stelle aus. Hier bezeichnen wir den Punkt des Absprungs (Terminum a quo) mit einem weißen Stäbchen oder sonst einem deutlichen Merkmale, sowie auch den Punkt des Niedersprungs (terminum ad quem); der Gymnast bestimmt die Entfernung beider. Sie ist anfangs nur 5 Schuh. Er lässt die Springenden zuerst nur wenige, in der Folge bis 15 Schritte vor dem ersten Punkte stellen, Mann hinter Mann. Einer setzt nach dem andern über, bis die Reihe durch ist. Dann steckt er den Punkt des Niedersprungs um 1 bis 2 Schuh weiter hinaus, lässt den Sprung wiederholen und so fort. Ist man völlig bis zum Äußersten gekommen — und dies ist gewöhnlich die ganze Körperlänge des Springenden dreimal weniger $\frac{1}{2}$ bis 1 Schuh*) — so kann man dieselbe Übung mit dem Springstabe machen. Der Handgriff dabei ist von dem Höhensprung mit dem Stabe in nichts verschieden; der Bogen des Sprunges wird hier nur so viel als möglich in die Länge gezogen.

Um diese Art des Sprunges mehr in Ernst zu verwandeln, wandern wir bisweilen an den Bach, welcher sich über unsern gymnastischen Platz schlängelt, um hier in mancherlei Richtungen, vom höhern zum niedrigen Ufer, und so umgekehrt, hinüber zu setzen. Niemand will gern durchnässt werden, jeder hütet sich also, falsch zu springen. Der Geübteste macht immer den Anfang, die Andern eifern ihm nach, strengen alle ihre Kräfte beim heftigen Anlauf und Absprunge an, und lernen Muth fassen, wenn es ihnen einigemal gelungen ist. Hier wird denn auch meistens mehr geleistet, als auf

---

*) Ein geübter Jüngling von 5′ Höhe sprang gewöhnlich $14\frac{1}{2}$ bis 15 Schuh.

trocknem Boden. Ich habe manche Knaben ihre Länge 3mal genommen überspringen sehn.*)

Endlich greifen wir wieder zum Voltigierstabe. Wir brauchen ihn hier etwas länger als beim Höhensprunge; es kommt darauf an, wie weit wir springen wollen, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, die wir ab und zu springen. Zwölf Fuß können genug sein. Man fasst den Stab wie gewöhnlich, nimmt einen heftigen Anlauf, setzt ihn etwas vor der Mitte des Baches ein, und schwingt sich in einem großen Bogen bis zum andern Ufer hinüber. Man ist imstande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, den Körper so hoch hinauf zu treiben, dass man beinahe über der Spitze des Stabes schwebt. Jemehr man dies bewirkt, um desto schöner nimmt sich die Übung aus. Beim Niederspringen kann man sich durch einen mäßigen Druck der Hände gegen den Stab leicht ein Paar Fuß weiter vorwärts schieben, und dadurch den Sprung verlängern. Man muss bei dieser Übung genaues Augenmaß beobachten und über das Gleichgewicht seines Körpers, der gleichsam nur auf einen Punkt gestützt, fortschwebt, ziemlich Herr sein. Nur Wenige lernen sich gehörig an dem Stabe hinauf ziehen, aber es ist doch sogar möglich, mitten im Schweben, vermittelst der Hände, an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius zu gewinnen. Indes habe ich das Vergnügen gehabt, mehrere Knaben auf diese Art eine Entfernung überspringen zu sehn, die fast 4mal so lang war, als das Maß ihrer Körperlänge.**)

Diese beiden Arten des Sprunges, mit und ohne Stab, lassen sich auch ganz ohne Anlauf machen. Ohne Stab setzt man die Füße dicht zusammen, neigt den Körper vorwärts und schnellt sich so fort.

Mit dem Stabe findet dasselbe statt.

Vorsichtsregeln:

1. Der Boden, auf welchem der Anlauf genommen wird, darf nicht glitschig sein; besonders fest sei die Stelle, wo man aufspringt; desto weicher die, wo man niederspringt.

2. Der Niedersprung, oder das Anprellen auf die Erde geschieht fast durchgehends auf die Absätze; man würde bei einem heftigen Sprunge in Gefahr sein, auf die Nase zu stürzen, wenn man mit den Zehen aufsetzen wollte. Aber da der Körper dabei gebogen ist, so pflanzt sich der Stoß gar nicht directe fort. Und dann muss

*) Der Obengenannte sprang 16 Schuh weit bei 5 Schuh Leibeslänge.

**) Der Vorhingenannte übersprang mehrmals 21 Schuh.

sich der Springende daran gewöhnen, das heftige Fortschießen des Körpers nicht auf der Stelle, wo die Füße auftreten, auf einmal hemmen zu wollen, um da still zu stehen; er muss vielmehr nur einen Theil davon durch das erste Anprellen vernichten, und sogleich mehrere Schritte behende fortspringen, bis die Bewegung aufhört. Doch geht dies nur, wo es der Boden erlaubt. Beim Sprunge über den Bach ist dies oft nicht der Fall, und man springt dann mehr mit den Spitzen der Füße auf.

3. Es ist hier, so wie bei allen diesen Übungen, schlechterdings erforderlich, mit beiden Füßen zugleich aufzuspringen, und nicht einen schreitenden Sprung zu machen, wobei ein Fuß auftritt, wenn der andere noch hinten ist. Dies ist gefahrvoll; man muss es durchaus nicht zugeben.

4. Wenn mit dem Stabe in die Weite gesprungen wird, ist es eben nicht nöthig, den Körper herum zu drehen, wie oben beim Höhensprunge mit dem Stabe.

### Abänderung: — der fortgesetzte Sprung.

Wollen wir den Alten nachahmen, so wählen wir eine beliebig lange, ebene Bahn, und bestimmen den Anfangspunkt derselben. Vor ihm sammelt sich die junge Gesellschaft und einer von ihr macht den Anfang. Er stellt sich auf die bestimmte Stelle, die Füße dicht neben einander, den Körper etwas vorwärts gebogen. schwingt er die Arme nach hinten und vorn und thut mit geschlossenen Füßen, im bequemsten Zeitpunkte des Springens und Neigens, einen Sprung vorwärts so weit fort, als es ihm möglich ist. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt er dasselbe, und so immer fort. Alle folgen ihm darin nach. Das Ziel der Bahn ist entweder bestimmt und derjenige ist Sieger, welcher es mit den wenigsten Sprüngen erreicht; oder es ist unbestimmt, und derjenige erhält den Preis, welcher diesen fortgesetzten Sprung am weitesten treibt, oder auch die meisten Sprünge hinter einander macht, doch muss man alsdann darauf sehen, das er jeden Sprung gehörig vollende. Diese Übung ist angreifend für die Muskeln der Schenkel; 15 bis 20 dergleichen Sätze bewirken schon starkes Athmen. — Um andere Muskeln ins Spiel zu bringen, lässt der Gymnast diesen fortgesetzten Sprung auch rückwärts machen.

### 5. und 6. Der Sprung in die Höhe und Weite und Tiefe und Weite zugleich.

Alle diesen Arten sind nur kleine Abänderungen der vorigen: aber alle ihrer Natur nach weit heftiger: denn die Schwierigkeit

ist hier von doppelter Art. Mithin muss der Anlauf heftiger gemacht werden, wenn man zugleich hoch und weit springen will. Wir brauchen dabei die oben angebenen Springpfeiler und die Ruthe oder Schnur und unternehmen den Sprung mit dem Stabe oder ohne denselben. Der Punkt des Aufsprungs bestimmt sich durch die Natur der Übung von selbst; aber der des Niedersprungs muss durch ein Zeichen z. B. durch ein an dem Boden durchgezogenes Band bemerkt und dadurch die Weite bestimmt werden.

Auch der Sprung in die Tiefe und Weite bedarf eines starken Anlaufes. Er gehört zu den gewaltsamsten Übungen und kann nur dann ohne Schaden unternommen werden, wenn man die Stelle des Niedersprunges durch Stroh, Heu oder so etwas vollkommen weich macht. Auch dieser Sprung kann mit und ohne Stab geschehen.

Wer die obigen Übungen gut inne hat, wird sich bei diesen sehr leicht zu helfen wissen.

## VIII. Abschnitt.

### Das Laufen.

Unter den Mitteln, sagt Mercurialis, welche die Natur dem gesammten Thiergeschlechte zur Erhaltung des Lebens gab, ist das Laufen das wichtigste. Es muss daher wohl eine der natürlichsten und unschuldigsten Übungen sein, wenn die Natur selbst uns dazu angewiesen hat. Mithin wird es sehr auffallend, wenn wir scheinbar alles Mögliche thun, um unsere Jugend das Laufen verlernen zu lassen. Die erste physikalische Behandlung scheint diese Fertigkeit ganz vernichten zu wollen; späterhin darf der Knabe oft kaum Miene machen, als wolle er laufen: so verbieten wirs als Unart, und wenn er erwachsener ist, so stellt sich vollends der feine Ton in den Weg und lässt ihn nicht durch. Medicinische Vorurtheile und eigene Bequemlichkeit kommen dazu und lassen uns nie zu einer Fertigkeit kommen, die doch jedem so nöthig und an sich so unschädlich ist. — Es kann möglich sein, dass wir vom Laufen die Schwindsucht bekommen, aber schwerlich liegt die Schuld am Laufen, sondern an uns selbst, wenn wir laufen müssen, ohne es je geübt zu haben. Neger und andere Naturmenschen laufen mit einer Fertigkeit, die uns in Erstaunen setzt, täglich, um ihre Bedürfnisse zu gewinnen. Ich glaube, dass sie die Schwindsucht davon eben so wenig bekommen, als die Thiere, welche wegen ihrer Schnelligkeit berühmt sind.

Aber kein thierischer Körper scheint mir mehr zum Laufen gebildet zu sein, als der menschliche; die edlern Theile, welche durch den übermäßigen Zutritt des Blutes leiden könnten, sind oben und die Schwerkraft selbst kommt dem Laufenden zu Hilfe, um sein Fortstürzen zu befördern. Er braucht nur seine Füße und Schenkel durch Übung nervös zu machen und an schnelle Bewegung zu gewöhnen, so ist die Übung, wie es mir die treueste Erfahrung sagt, so schwer nicht. Ich glaube sogar aus Erfahrung schließen zu dürfen, dass sie unserer Lunge sehr vortheilhaft sei, und dass

es für Personen von kurzem Athem vielleicht kein besseres Mittel gebe, ihre Brust zu verbessern, als allmähliches Gewöhnen zum Laufen. „Wenn einmal“, sagt der einsichtsvolle Frank: „die zartern Knaben im Gehen, Wenden und dergl. wohl geübt sind, so ist das Ziellaufen, unter vernünftigen Bedingungen, eine vorzügliche Bewegung.“

Ein Hauptzweck dieser Übung ist mit einem Worte Stärkung der untern Glieder und vorzüglich der Lunge.

Übung der Alten: — Das Laufen, Δρομος, die älteste Übung, weil sie die natürlichste ist, wurde bei den griechischen Völkern so sehr geschätzt, dass Homer sogar sagt, kein Mann könne größern Ruhm erlangen, als wenn er stark an Händen und Füßen sei; und Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, sondern auch erwachsenern Knaben und Mädchen das Laufen; Seneca, der im 15. Briefe seinen Widerwillen gegen die Athletik ziemlich derb zu erkennen gibt, räth dem Lucilius doch das Laufen als Leibesübung an, und die Olympiaden wurden nur mit dem Namen desjenigen bezeichnet, der im Wettrennen Sieger gewesen war. — Die Laufbahn der Alten hieß Stadium, weil sie just ein Stadium, d. i. 125 Schritte, (94½ Toise, oder nicht voll 567 Fuß paris. Maß) lang war. Sie war mit Sand überdeckt, ihr Anfangspunkt hieß αφεσις, βαλβις u. s. w. ihr Endpunkt τελος, σκοπος u. s. w. und die Laufenden waren entkleidet, so wie dies bei allen gymnastischen Übungen Sitte war. Diejenigen, welche sich bloß darauf einließen, das Stadium nur vom Anfange bis zum Ende zu laufen, hießen Stadiumsläufer (σταδιοδρομοι); andre liefen es auch zurück und machten folglich 2 Stadien, man nannte sie daher Läufer des Doppelstadiums (διαυλοδρομοι). Die Länge des Weges konnte hier nur wenig Schwierigkeit machen, es kam also bloß auf Geschwindigkeit an. Um die Dauer des Läufers zu erproben, verlängerte man den Weg dadurch, dass man mehrmals das Stadium hin und her lief. So entstand denn die größte Laufbahn der griechischen Wettläufer, die man δολιχον nannte, und welche 12 Stadien, d. i. 6804′ paris. oder nach andern 24 Stadien d. i. 13608′ paris. also nicht $^2/_3$ einer geogr. Meile betrug. Man sah dies für äußerst schwierig an.

Nicht immer wählte man das Stadium zur Laufbahn, sondern auch das freie Feld, wo Berg und Thal, Ebenen und Unebenen mit einander abwechselten. Oft lief man auch in völliger Rüstung, und dann hießen die Läufer οπλιτοδρομοι.

Eine besondere Art des Laufens im Stadium finde ich beim Galen angeführt. Die Griechen nannten es εκπλεθριζειν. Man nahm

den sechsten Theil des Stadiums zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, ohne sich umzuwenden, wiederholte dies stets, blieb aber von beiden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurück. bis endlich in der Mitte nur noch ein einziger Schritt zum rückwärts und vorwärts springen übrig war. *)

Jetzige Übung: — Vor allen Dingen machen wir uns ein Stadium. Zwei Bäume, deren Entfernung uns in Fußen und Schritten genau bekannt ist, sind uns dazu hinreichend. Das Stadium der Alten betrug 567 pariser Fuß. Wenn man will, kann man es eben so lang machen. Die Übung selbst kann in zweierlei Absicht angestellt werden, um nämlich entweder schnell oder lange zu laufen.

a) Es soll schnell gelaufen werden.

Der Gymnast stellt seine sämmtlichen Schüler, wenn er alle zusammen auf einmal üben will, bei dem ersten Baume in Front. Sind sie nicht alle an Fertigkeit gleich, so ordnet er sie darnach. Er gibt den Schwächern mehrere Schritte voraus, damit die Stärkern nicht zu leichtes Spiel haben. Sie stehen. Er selbst eilt zu dem Ende des Stadiums und winkt mit einem bestimmten Zeichen zum Auslaufen. Alles stürzt unglaublich zu, um den Preis — es ist ein kleiner Zweig von dem letzten Baume des Stadiums — zu gewinnen.

Oder der Gymnast stellt die ganze Front in Classen nach der gleichmäßigen, ihm wohl bekannten Fertigkeit der Laufenden. Alle bleiben in einer Reihe stehen, aber nur eine Classe läuft auf einmal, wenn er das Zeichen gibt. So übt sich gleich an gleich.

Oder endlich, er will die guten Läufer hervorziehen, die schlechten beschämen und anfeuern; er ordnet sie folglich nach der Leibeslänge und stellt die in eine Classe zusammen, die gleich groß sind. Er gibt einer Classe nach der andern das Zeichen, und belohnt am Ende der Bahn den Sieger.

Alle waren bisher nur noch Stadiodromen, oder Läufer des einfachen Stadiums. Nach und nach gewöhnt er sie an das Doppelstadium, indem er sie um den letzten Baum herum laufen und zu dem ersten zurück kommen lässt. Mit der Zeit lernen sie das Stadium mehr als einmal hin und her laufen.

*) Est autem εκπλεθριζειν, cum in plethro, i. e. in sexta parte stadii, quis prorsum retrorsumque vicissim, idque saepe, in utramque partem sine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam de spatio demit, quoad denique in unico gressu constiterit. Galen. de Tuend. San. Lib. II. Cap. 10.

Junge Leute lieben die Abänderung, man muss sie also auf mancherlei Art ins Spiel ziehen; denn gezwungen soll niemand werden, alles soll mit Vergnügen geschehen.

Damit ihnen jene Methoden nicht zu gewöhnlich werden, übt sie der Gymnast zuweilen nach der Uhr, Mann für Mann, auf obige Art. Am Ende wird die Berechnung gemacht und der als Sieger erkannt, welcher die bestimmte Bahn in der kürzesten Zeit zurück legte.

b) Die lange Laufbahn.

Eine der strengsten Übungen für den Körper ist das lange anhaltende Laufen; selbst die Griechen hielten ihre lange Laufbahn, δόλιχον, für etwas sehr schwieriges, an welches man sich nicht so leicht wagen müsse. Es kommt aber alles nur darauf an, dass man allmählich zu Werke gehe, um den jungen Leuten Kraft in die Beine und Schenkel zu bringen, die nie durch Stillsitzen erlangt wird.

Um dies auf die wohlthätigste Art für ihren Körper zu bewerkstelligen, sind starke, stundenlange Winterpromenaden, überaus bequem; die Luft ist rein, stärkend, die Kälte macht rasch und die Muskeln zur Bewegung aufgelegt. Möchten wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur umsonst gewährt. Ich glaube, dass keine Jahreszeit einen wohlthätigern Einfluss auf die menschliche Gesundheit habe, als der Winter. Wir verschmähen ihn beim Genuss der stets erwärmten Stubenluft und sammeln uns Stoff zu Frühlingskrankheiten, die wir dann der Witterung zuschreiben!

Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge achtjährige Knaben schon dahin, dass sie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarschieren lernen. Wir gewöhnen sie allmählich zu starken Schritten und es dauert nicht lange: so sehen wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden oder Beschwerde zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehen, aber wir lernen beides nicht, wenn wirs nicht üben: daher gibt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides nicht war, als er in zwei Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Diese Nebenübungen verbindet der Gymnast mit den Übungen auf der Laufbahn. Er vergönnt es seinen Schülern, mit gemäßigter Schnelligkeit um beide Grenzbäume seines Stadiums zu laufen, und so nach und nach eine Fertigkeit im langen Laufen zu erlangen.

Aber er *zwingt* zu *nichts*, er *reizt mit nichts*, er hält wohl eher *zurück*.

Mit Vergnügen sah ich am 19. September 1792 drei Knaben unser Stadium in 20 Minuten 14mal umlaufen. Jedes Mal beträgt, genau gemessen, 822 pariser Fuß, mithin betrug ihre ganze Laufbahn 11508 pariser Fuß oder mehr als eine halbe deutsche Meile, (die ganze zu 22842' paris.)

Im Herbste 1791 liefen 22 Knaben und Jünglinge. Ein einziger umlief das Stadium nur 2mal, fünf 3mal, zwei 4mal, zwei 5, zwei 6, einer 7, einer 10, zwei 11mal, drei 12mal, das ist 9864 paris. Fuß in 18 Minuten. Die drei besten leisteten, nach der genauesten Berechnung folgendes:

| | Umlief d. Stad. | | paris. Fuß | od. deutsche Meil. | | Min. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 14mal | das ist | 11.508 | über | $\frac{1}{2}$ | in 21 |
| B | 15mal | „ „ | 12.330 | über | $\frac{1}{2}$ | in 22 $\frac{1}{2}$ |
| C | 17mal | „ „ | 13.974 | fast | $\frac{2}{3}$ | in 24 $\frac{1}{2}$ |

Man stelle dies gegen das Dolichon der alten Griechen, eine Bahn von höchstens 13608 pariser Fuß und man wird ihre lange Laufbahn sehr glaublich finden, wenn man sie auch nicht, wie manche glauben, zu 12, sondern mit Suidas zu 24 Stadien annimmt. *) Vielleicht liefen sie weit schneller, darüber fehlt es uns an Angaben, aber sie liefen auch ganz nackt, und vermieden so wenigstens die Hälfte der Beschwerde.

Zur Beruhigung aller derer, die bei diesen Angaben ängstlich werden möchten, setzte ich noch besonders hinzu, dass von allen 22 Knaben, und von A, B und C besonders keiner jemals Nachtheil von dieser Übung empfunden hat, und dass die letzten namentlich weiter zu laufen wünschten, weil sie nach ihrer Versicherung weder müde waren, noch Beschwerde empfanden. Nur beobachte man folgende Regeln:

1. Man stelle diese Übungen nur bei kühlen Tagen, und hauptsächlich im Herbst und im Winter an.

2. Man lege beim Wettlaufen alle obere Kleidung gleich ab, ehe man zu laufen anfängt, und laufe mit offener Brust, ohne Halsbedeckung und mit bloßem Kopfe, welche Theile des Körpers überdem immer bloß getragen werden sollten.

---

*) Nach Ab. Barthelemi im jeune Anach. IV. S. 78 liefen die Athleten die Laufbahn zu Olympia, bei den berühmten Spielen, höchstens 12mal. Die Bahn war 567' pariser Maß, mithin war ihr ganzer Lauf nur 6.804 pariser Fuß.

3. Man lasse die Kleidung wieder anlegen, wenn der Wettlauf geendigt ist, und halte die Läufer durch Gehen noch einige Zeit in Bewegung. — Frank gibt den Rath, die Wettläufer vom Ziele bis zum Anfange des Stadiums wieder zurückgehen zu lassen, damit sie sich nicht zu schnell abkühlen. Ist das Stadium bloß einmal durchlaufen, so ist dies ganz hinreichend, ist aber der lange Lauf geübt worden: so möchte dies nicht hinreichend sein. Die Läufer müssen länger in Bewegung erhalten werden.

Nicht immer ist die Laufbahn zu laufen nöthig. Der Gymnast wählt das freie, ebene und unebene Feld, Berg, Thal und Wald, er bindet sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet die Waldung in geraden Linien; aber er kennt sie genau, um mit seinen Schülern dem allgemeinen Vorsatze männlich treu bleiben zu können, ohne ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten, er gewinnt Kraft, Geschmeidigkeit, Dauer und Gesundheit: sein Geist lernt Beschwerden ertragen, die ihm im Zimmer nie begegnen und die er doch zu ertragen sich einst genöthigt sehen kann. Ich wiederhole es noch einmal, die schönste Zeit dazu ist der Winter, wo die meisten übrigen Übungen im Freien nicht thunlich sind.

# IX. Abschnitt.

## Das Werfen.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Armes, der Schulter und Brustmuskeln zum besondern Zweck, und befördert, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschicht, das Augenmaß auf eine sehr gute, unterhaltende Art. Dass es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung seiner eigenen Haut ungemein nützlich sei, ist zu bekannt, als dass ichs weiter auseinander zu setzen brauche. Selbst die Geschichte hat uns merkwürdige Beispiele von dem Nutzen dieser Übung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man sie bringen kann. Wer erinnert sich hierbei nicht an Davids Schleuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Balearischen Inseln? Unter den jetzigen Nationen sind die Patagonier sehr rüstige Schleuderer. Nach Bougainville und andern besteht ihre Hauptwaffe aus zwei in Leder gefassten Kieselsteinen, die an beiden Enden eines 6 bis 7 Fuß langen Darmes befestigt, und etwa so groß als eine zweipfündige Kanonenkugel sind. Sie bedienen sich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenstand sehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank diese Übung*) mit den Worten: „das Werfen nach bestimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeigehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zuwachsen kann, stärkt besonders Brust und Auge: die kleinsten Knaben sind zu solcher Übung geschickt u. s. w.“

Das Werfen geschieht entweder mit der Hand unmittelbar, oder mittelbar, vermittelst irgend eines Instruments; zu der zweiten Art gehört auch das Schießen.

1. Die kunstloseste Art des Werfens ist allgemein bekannt. Wir schleudern einen Stein mit der Hand durch die Luft, in die Höhe oder Weite, oder nach einem bestimmten Ziele. Die dazu

*) Polizei. II. S. 635.

nöthige Bewegung des Armes ist bekannt, aber beschreiben lässt sie sich nicht. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, so darf man den Arm nicht steif halten und ihn mit der Hand, beim Wurfe, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beschreibt man mit dem Steine einen großen Bogen; aber beim Zielwerfen sieht der Gymnast darauf, dass, mit voller Anstrengung des Arms, nur Kernschüsse gemacht werden, und er macht nur dann hiervon eine Ausnahme, wenn man mit drei, vier Pfund schweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In diesem letzten Falle ist die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz so wie beim Discuswerfen. — Davon hernach. — Interesse lässt sich in diese Übung auf zweierlei Art bringen, nämlich durch Wettstreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular stehenden Scheibe, in Kernschüssen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit schweren Steinen; bald nach einem hoch aufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um bestimmte Gewinste. Bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine jähe Tiefe.

2. Die **Schleuder** erfordert ungemein viel Vorsicht; ich kann es nicht anrathen, sie mit jungen Leuten gesellschaftlich zu üben, man müsste denn Anstalten treffen, dass immer nur ein Schleuderer da stünde, indes alle Andern vor seinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache ist übrigens bekannt, Jedermann weiß, wie eine Schleuder gemacht werde; in Absicht ihrer Handhabung setze ich nur noch hinzu, dass sie in schräger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geschwungen werden müsse, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen sind falsch.

3. Der **Wurfspieß**. Eine andere altgriechische Übung war das Wurfspießwerfen. Sie scheint, so wie das Bogenschießen, aus der Wiege der Menschheit mitgebracht und daher überall, wo Menschen leben, bekannt zu sein. — Wir gebrauchen sie seit der Pulvererfindung freilich nicht mehr, aber ein starker Arm, mit dem Ulysses den Wurfspieß so weit trieb, als der Bogenschütze den Pfeil vermittelst der Sehne, muss uns wert sein, ich muss daher diese Übung der Jugend empfehlen.

Ein fünf, sechs und mehrere Schuh langer, völlig grader Stab wird am einen Ende mit einer starken eisernen Hülse versehen, am andern allenfalls nach Art eines Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten sich nach der Stärke des Werfenden, so wie auch die Länge nach dessen Größe. — Man fasst dieses einfache Instrument im

Gleichgewicht, das ist so ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf- und niederschwenkendem Arme hoch und tief und stößt es, wenn man den gemächlichsten Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenstande, der in einer Scheibe bestehen kann. Man muss es selbst versucht haben, um einzusehen, wie sehr diese Übung zur Stärkung der Glieder bequem sei. Die Alten befestigten in der Mitte des Wurfspießes einen, wahrscheinlich nur kurzen Riemen, um ihn vermittelst desselben besser fortschnellen zu können, als wenn man ihn bloß mit den Fingern fasste. Vielleicht war der Riemen gar nicht am Spieße, sondern mit einem Ende, durch Umwickeln, an der Hand fest geschlungen. Man schlug das lose Ende um die Mitte des Instruments einmal herum, hielt den Spieß damit fest, indem man es mit der Hand fasste, schwenkte den Wurfspieß und ließ im Augenblicke des Abschießens das Ende des Riemens fahren, wie man den einen Riemen der Schleuder im Wurfe glitschen lässt.

4. Der **Bogen** ist von jeher mit dem Wurfspieße zu sehr verwandt, als dass ich ihn hier ganz vergessen könnte. Das Bogenschießen ist jetzt noch eben so gut, als zu Ulysses Zeiten eine schöne männliche Übung. Ich kenne für den Knaben fast kein reizenderes Vergnügen, als dieses. Er läuft und sucht, bis er ein elastisches Maßholderstämmchen findet, er biegt, schnitzt es zum Bogen, bietet alle seine Geduld auf, um es an der Luft hinreichend austrocknen zu lassen; er verbindet beide Enden mit einer starken Schnur und versucht nun mit großer Erwartung seine elastische Kraft. Es ist gelungen. Nun schnitzt er den Pfeil aus einem Stück Fichtenholze. Er gibt ihm die Dicke einer starken Federspule, zwei, drei Schuh Länge, versieht ihn vorn mit einer bleiernen Hülse und hinten mit zwei daran geleimten Federfahnen. Der kleine Schütze ist fertig. Hitze und Kälte, Wind und Frost sind nicht mehr da für ihn, seine Freude über den hoch und weit fliegenden Pfeil macht alles vergessen; er dünkt sich ein kleiner Tell und wetteifert mit seinen Gespielen, wie er, einen Apfel oder eine Scheibe zu treffen.

Eine Kleinigkeit, sagt man vielleicht; ist sie des Erzählens wert? — Wie man will. — Doch gestehe ich, jedes Spiel, das den jungen Menschen beschäftigt, seine Kräfte übt, und im Freien seine Gesundheit stärkt, ist mir überaus wichtig. Ist uns die Kraft eines Ulysses schätzbar, so lasst uns auch die Mittel nicht verchmähen, durch die er sie erlangte und übte.

5. Der **Discus**. — Übung bei den Alten: — Schon im Homer ist mehrmals die Rede von der Wurfscheibe. Achill übt seine Myrmidonen am Ufer des Meeres mit dem Werfen des Discus und des Wurfspießes. Bei den öffentlichen heiligen Spielen gehörte der Discus zum Fünfkampfe und in den Gymnasien übten sich mit dem Discus nicht bloß die Athleten, sondern auch andere Personen. Auf dem Kampfplatze, so sagt Solon etwa beim Lucian zum Anacharsis, sahst du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Gestalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen versehen wer. Du fandest, als du den Versuch machtest, es auf zu heben, dass es schwer und wegen seiner Glätte nicht leicht festzuhalten war. Dieses werfen sie in die Wette, bald hoch in die Luft, bald vor sich hin, und wetteifern, wer es am weitesten werfen kann. Diese Bemühung verschafft ihnen starke Schultern und nervige Arme. — Dergleichen wörtliche Beschreibungen, welche in manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunstwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieser gymnastischen Übung eine hinlänglich deutliche Vorstellung.

Der Discus oder die Wurfscheibe war von Metall oder Stein verfertigt und hatte die Gestalt einer Linse, oder eines auf beiden Seiten convex geschliffenen Glases. Der Durchmesser mag, nach den vorliegenden Abbildungen zu schließen, etwa einen Fuß betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte soll 3 bis 4 Zoll gewesen sein. Hiervon lässt sich auf die beträchtliche Schwere dieser Massen schließen; aber beide, sowohl Größe als Schwere, waren nicht immer gleich und es lässt sich theils von selbst leicht absehen, dass man für die angehenden Gymnastiker weit kleinere und leichtere Wurfscheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils lässt es sich schon aus einer alten Abbildung der Discobulen, die man bei Mercurialis und Potter nachgeahmt findet, abnehmen. Im Mittelpunkte befand sich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, vermittelst welches man dem Discus die gehörige Schwingung gab. Es ist mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten sich diese Meinung stützt; Mercurialis erwähnt davon nichts; wenn aber die Discobulen ihre Hände mit Erde rieben, um den Discus wegen der Glätte desto besser fassen zu können, und wenn er beim Fortschleudern eine rotierende Bewegung erhielt: so entspricht beides dem Gebrauche eines Riemens gar nicht.

Man warf den Discus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewissen Gegenstand,

auf welchen der kreisende Discus bombenartig niederfiel. Derjenige war Sieger, welcher am besten traf, oder dessen Wurfscheibe die größte Höhe oder Weite erreichte. Der Haupthandgriff bei dieser Übung ist uns durch Überreste des Alterthums überliefert. Der Arm hing am Leibe nieder, der Discus ruhte auf den vier geschlossenen Fingern, der Daumen lag seitwärts daran; der Werfende setzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, passte so den bequemsten Zeitpunkt des Werfens ab und schleuderte dann die Scheibe so in die Luft, dass sie in einer rotierenden Bewegung fort fuhr.

Jetzige Übung: — Galen nimmt den Discus in die medicinische Gymnastik auf, wir in die pädagogische, als eine für die Jugend angenehme Abwechslung des Werfens. Wurfscheiben von schwerem festen Holze, die überall leicht zu erhalten sind, mögen für unsere Jugend genug sein; jene schweren Metallmassen scheinen auch in der That nur für äußerst geübte männliche Schultern gewesen zu sein. Bei dem Gebrauche ahmen wir den Alten völlig nach, aber mit keinem Riemen, sondern mit freier Hand, weil der Wurf dadurch sicherer wird. Wollen wir ein Ziel haben, so ist eine am Boden befestigte, oben mit einer horizontalen kleinen Scheibe versehene Stange dazu sehr bequem. Es ist nöthig, das der Gymnast bei dieser Übung seinen Schülern Martials Vers empfehle:

Splendida cum volitant Spartani pondera Disci,
Este procul pueri, sit semel (nunquam) ille nocens.

---

## X. Abschnitt.

### Das Ringen.

Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Übung, die Tertullian ein Geschäft des Satans nennt, ist alt; weil man sehr früh anfieng, sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen aber unterhaltenden Schauspiele für die Zuschauer zu machen. Die Meinungen über dieselbe sind daher bei den Alten sehr getheilt: Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen*). Er selbst war Aufseher über die gymnastischen Übungen in Rom, trieb selbst Gymnastik, und verrenkte sich im 35. Jahre die Schulter. Das Athletenwesen lernte er hier sehr genau kennen. Sein ganzer Geist ist mit Abscheu gegen die Athleten angefüllt, und bei keinem Alten findet man diese Gattung von Leuten, die doch unstreitig auch einen sehr guten Einfluss auf den Geist der Nation hatte, so schwarz geschildert, als bei ihm. Sie verdienten das größtentheils, und wir stimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens sagt, vollkommen bei; es scheint uns aber, dass er die Übertreibung von der natürlichen Übung selbst besser hätte unterscheiden, jene der Verachtung preisgeben, und diese empfehlen sollen. Clemens Alexandrinus**) verachtet das Ringen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Gesundheit gebraucht. Man sieht, dass er die Sache unpartheiischer und daher auch richtiger angesehen hat.

Aus den Übertreibungen einer Sache folgt nicht, dass sie an sich selbst verachtungswürdig oder schädlich sei, und wenn es möglich ist, das Ringen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Gesundheit stärkt, den Körper robust und geschickt macht, den Muth hebt; wenn es dabei nicht nothwendig ist, in jene Übertreibungen zu ver-

---

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.

**) Paedagog. III. Cap. 10.

fallen, oder dem Charakter der Jugend eine falsche Wendung zu geben: so bleibt es auch für uns noch schätzbar. Meine Erfahrung bestätigt dies alles, ich nehme daher gar keinen Anstand, diese Übung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verstehen, dass ich sie bloß unter der Voraussetzung empfehle, sie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erstreckt sich auf den ganzen Körper, alle äußern Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angestrengt, die Brust nicht wenig gestärkt, und der Umlauf der Säfte ungemein befördert. Wenn es übrigens ausgemacht ist, dass wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Übung bequemer dazu, als das Ringen.

Übung der Alten: — Das Ringen (παλη) war eine uralte Übung, es machte bei den Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik aus. Man hatte dabei, so wie bei mehreren Arten der gymnastischen Bewegungen, dreierlei Zweck, man übte sich nämlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man suchte dadurch seinen Körper zu stärken, ihn geschickt und derb zu machen und seine Gesundheit zu erhalten. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bei jenen wurde die Sache bis zum hohen Grade übertrieben, nicht selten sah man zerbrochene oder verrenkte Glieder, verdrehte Hälse, ja entseelte Leiber in den Palästern, als Erfolge athletischer Übertreibungen; bei diesen blieb man in den Schranken, welche der gemeine Menschenverstand festsetzte, ob es gleich nicht zu leugnen ist, dass man sie oft genug aus Nachahmungssucht übersprang. Das athletische Ringen, zu dessen Behuf man seinen Körper ordentlich auf die Mast that, um durch eine dicke Fleischdecke Schläge und Stöße desto besser abhalten zu können, wurde im ganzen doch bei weitem nicht jedermanns Sache; obgleich die ganze Nation dem siegenden Athleten Beifall klatschte und seine Vaterstadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Diese nationellen Züge gehörten mit Recht in den Charakter eines Volkes, das alles auf Mannheit, nichts auf weibische Verzärtlung setzte. Wenn daher weisere Männer auf der einen Seite die athletischen Kampfarten verächtlich machten; so empfehlen sie auf der andern das gemäßigte Ringen als ein Mittel, das die Glieder und Muskeln stärke und die thierische Wärme vermehre.

Das Ringen erforderte bei den Alten jedesmal Vorbereitung, welche bei den übrigen Übungen nicht stattfand. Der ganze

Körper wurde von dem Alipten mit Öl gesalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Absicht dieser Operation war verschieden. Nach Lucian geschah es theils, um die Haut zäher und geschmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, sagt er, den Körper an Hitze und Frost, dann reiben wir ihn mit Öl, um ihn desto geschmeidiger zu machen; denn abgeschmackt wäre es, wenn man glauben wollte, dass todtes Leder zwar durch Einschmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. Theils, um den Körper schlüpfriger zu machen. Hatte man diese Absicht, so geschah dann auch das Ringen auf schlammigem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite dessen, der entweichen wollte und sein Gegner hatte beim Festhalten desto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber bestreute man sich zu andern Zeiten nach dem Salben mit staubigem Sande und rang auf sandigem Boden, um das Entschlüpfen desto schwerer zu machen. Dann frägt sichs, warum man in diesem letzten Falle sich erst schlüpfrig machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, dass bei beiden Arten das Öl noch in einer ganz andern Absicht, nämlich dazu angewendet wurde, um die starke und abmattende Ausdünstung zu hemmen.*)

Nach dieser Vorbereitung begann die Übung selbst. Ein leichtes Betasten machte den Anfang, die Gegner drängten sich vor und rückwärts, sie wurden hitziger, sie stießen mit den Köpfen gegen einander, bohrten sich von der Stelle, sie packten sich mit allen Kräften an, verdrehten sich die Glieder, schüttelten sich, würgten die Hälse bis zum Ersticken, hoben sich mit umschränkenden Armen vom Boden u. s. w. Diese Art des Ringens hieß *ορθια παλη* weil sie im Stehen geschah. Sieger war derjenige, welcher seinen Gegner dreimal zu Boden warf. Eine andere Art geschah am Boden. Sie hieß *αναχλινοπαλη*. Man that hier alles, was beim aufrechten Ringen gewöhnlich war, in so fern ihm das Liegen nicht widersprach. Man warf sich dazu freiwillig nieder und wer zuerst

*) Das Salben mit Öl und das Bestreuen mit Staubsand finde ich hin und wieder als Widerspruch betrachtet; namentlich in Hochheimers Systeme der griechischen Pädagogik. Wenn man sich die Sache so vorstellt, dass man wirklich jene verschiedenen Zwecke dabei hatte, so fällt der Widerspruch sogleich weg. War das Ringen besonders aufs Entschlüpfen angelegt, so geschah es ohne Sand im Kothe, geschah es aber in der besondern Rücksicht sich festzuhalten, so bestreute man sich mit Sand und kämpfte im Sande. Im Lucian sind beide Arten genau unterschieden und aus ihm ist diese Meinung gezogen.

entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausstreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten späterhin den barbarischen Faustkampf, πυγμικην, eine Übung, die schon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entstand die doppelte Kampfart, welche man παγκρατιον nannte, die von Athleten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnasien wohl schwerlich als ein Theil der medicinischen Gymnastik angesehen wurde und werden konnte. Kein alter Arzt empfiehlt den Faustkampf in medicinischer Hinsicht. — Die Faustkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleischig zu machen, um die Schläge des Gegners desto leichter abhalten zu können. Die geballte Faust war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die schöne Erfindung, dass man wohl kräftiger damit zuschlagen könnte, wenn man eine metallene oder steinerne Kugel in die geballte Hand fasste. So entstand das Kugelgefecht (Σφαιρομαχια). Man gieng weiter, umwickelte die Faust mit Riemen, besetzte die Riemen mit Eisen oder Blei. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze Sache bestand darin, den Gegner so lange auf eine geschickte Art zu schlagen, bis er niederstürzte, oder sich ergeben musste. Faustkämpfer fochten stets stehend, sie packten sich nie und warfen sich nie nieder, sondern schlugen bloß; die Ringenden aber durften nie schlagen, die Pankratiasten vereinigten Beides, sie rangen und schlugen. Ich übergehe alles, was sich darüber noch sagen ließe: für uns ist hier nichts Nützliches.

Jetzige Übung: — Das Wetter ist angenehm, die Luft mit stärkender Frühlingskühle gemischt, in allen Nerven und Muskeln der Jugend regt sich der Geist der Thätigkeit mehr als jemals und hier und da sieht man einzelne, spasshafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichste Art des Ringens! Nur der strengste Orbil wird sie für unsittliche Raufereien erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er ist zum Umgange mit ihr nicht gestimmt.

Könnte der Gymnast jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwist, den bald dieser bald jener Zufall unter den Ringenden endlich hervorbringen muss, zu verhüten, und könnte er gleich zu gleich gesellen: so brauchte es weiter keiner besondern Veranstaltung. Allein dies ist bei einer nur etwas zahlreichen Gesellschaft junger, lebhafter Personen nicht möglich. Jetzt ist es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranstalten.

Er fordert sie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — Wer sich seitwärts schleicht, den lasse er; denn die Sache soll mit Vergnügen geschehen, soll den Körper üben, ohne den Geist zu erbittern.

Das erste Paar tritt hervor, der Gymnast kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob sie zusammen passen; sonst weiß er die Wahl umzukarten.

Man gibt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt Jetzt zu seiner Beschreibung.

Ich habe schon mehrmals gesagt, dass wir unsere Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müssen folglich alles Athletische aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unschädliche Art den Leib stärken und den Geist muthvoll machen kann. Das, was ich daher beschreiben werde, sind keine ernstlichen Schlägereien, sondern jugendliche Übungen, die ich seit zwei Jahren genau untersucht und nicht nur ganz gefahrlos, sondern auch höchst vortheilhaft gefunden habe.

Zwei Menschen fassen sich mit Händen und Armen fest und suchen sich zu überwältigen. Was hier geschehen kann, ist zu handgreiflich, als dass wir nöthig hätten, den dabei gebrauchten Kunstgriffen der Alten nachzuspähen. Unsere Jugend soll sich dabei auf keine große Kunst legen, sie verlasse sich mehr auf natürliches oder nach und nach erlerntes Geschick und auf wahre Stärke.

Bei dergleichen Angriffen sind folgende Fälle gewöhnlich: 1. man drängt den Gegner zurück: 2. man hebt ihn vom Boden: 3. man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der **leichte Kampf** besteht bloß im Fortdrängen des Gegners und es darf dabei nie niedergeworfen werden. Der regelmäßigste Griff besteht hiebei in einem Zusammenschränken der Arme. Die Sache ist so: die Gegner fassen sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen fest und beginnen so das Drängen. In dieser Stellung haben beide vollkommen gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Sie behalten diese Lage nicht immer, A drängt sich mit der Seite seines Körpers gegen B an und versucht alle Kräfte, ihn von der Stolle zu bringen u. s. w. Das findet sich alles von selbst. Einen Hauptvortheil gewinnt er aber über B, wenn er imstande ist, ihm in den Rücken zu kommen,

und seine Arme von hinten her zu fassen. In diesem Falle treibt er ihn mit Leichtigkeit fort und der Sieg ist sein. Um diesen Vortheil zu erlangen, gibt es zwei Mittel, nämlich: A springt mit äußerster Schnelligkeit um B herum und packt ihn von hinten, oder: er sucht den B schleunig herumzudrehen und ihn von hinten zu fassen. Beides ist bei ziemlich gleichmäßiger Stärke der Ringenden wirklich schwer, jenes erfordert viel Schnelligkeit, dieses viel Kraft. Sicherer ist es, beides mit einander zu vereinigen, und es ganz unvermuthet anzuwenden.

2. Der **halbe Kampf.** Erste Art: Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es sein kann, aufzuheben. Wenn sich Beide wohl inacht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern fasst, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen leichten Kampfe gemacht; man drängt sich so lange vor und rückwärts, bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn man den Gegner von hinten umfasst und ihn so festhält; weniger sicher ist es, ihn von vorn zu nehmen: denn er kann hier noch immer seine Hände gegen uns stemmen, den Leib einbiegen und so entschlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft scheint es zwar, die Arme des Gegners zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewindelt; aber er kann sich dann auch leichter los machen.

Zweite Art: — Sie läuft fast auf dasselbe hinaus. A lässt sich von B freiwillig um die Mitte des Leibes fassen. B schlägt beide Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger (faltet die Hände). So hält er ihn fest und A muss suchen los zu kommen. Dies wird er am besten dadurch zustande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und des B Armen durchsteckt und dann dessen Hände auseinander drängt. Macht sich A los, so ist er Sieger, im andern Falle ist es B. Diese Übung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens sehr zweckmäßig.*) — Ich kann diese beiden, höchst unschuldigen Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz

*) Galen redet von dieser Übung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9. Robur partium tum exercet, tum firmat, siquis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

vorzüglich dem, was wir unter Gymnastik verstehen und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist.

3. und 4. Der **ganze Kampf** und der **verdoppelte Kampf** haben das Niederwerfen mit einander gemein. Dies kann auf sehr mannigfaltige Art geschehen. Alle jungen Leute finden das leicht von selbst, daher ist es unnöthig, hier besondere Handgriffe anzugeben.

Beide Arten beginnen etwa so, wie die beiden vorigen. Einer bemüht sich, den andern zu umfassen, um ihn dann niederzulegen, der andere ist in dem Augenblicke auf seiner Hut, um sich nicht fassen zu lassen; beide verfahren unausgesetzt bald bloß vertheidigend, bald angreifend, bis einer das Übergewicht über den andern erhält und ihn niederwirft. So weit stimmen beide Arten völlig mit einander überein, vom Augenblicke des Niederwerfens aber werden sie auf folgende Art verschieden.

Beim ganzen Kampfe kommt es darauf an, den Gegner nicht wieder aufstehn zu lassen, sondern ihn so lange fest zu halten, bis der Augenschein lehrt, dass er nichts mehr machen könne, oder bis er selbst sagt: genug! Um dies zu bewerkstelligen, wird so verfahren: A (der Sieger) muss den B am Boden auf dem Rücken zu erhalten suchen. In dieser Absicht kniet er so nieder, dass B zwischen seinen beiden Schenkeln und Knien liegt, zu gleicher Zeit hält er die Oberarme des B fest und drückt sie an den Boden nieder. In dieser Lage wird B nicht viel mehr machen können. Noch besser ist es, wenn A oberhalb des Kopfes seines Gegners niederkniet; ich meine so, dass er das Gesicht desselben verkehrt sieht, und in dieser Lage die Oberarme des Gegners ergreift und sie niederdrückt.

Für B ist im Falle, dass er niedergeworfen wird, nichts bessers zu thun, als sich auf den Bauch zu bringen, auf Knie und Hände zu stützen und den reitenden Gegner so von sich herunter zu schaffen.

Bei dem verdoppelten Kampfe kommt es bloß darauf an, seinen Gegner zwei bis dreimal niederzustrecken und es ist nicht nöthig, ihn am Boden zu erhalten.

5. Der **zusammengesetzte Kampf** ist von allen der schwerste; denn bei allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wusste, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle vier Kampfarten vereinigen sich zur fünften. Beide Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich

fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne dass der Gegner es weiß, was der Andere in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muss folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, sein Geschick, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

Vorsichts- und Übungsregeln:

a) Der Boden sei weicher feuchter Rasen; noch weit besser ist tiefer Sand.

b) Die Ringenden legen vorher alle überflüssige Kleidung ab. Alle harten Sachen werden aus den Taschen genommen, Steine u. s. w. vom Kampfplatze entfernt.

c) Der Gymnast weiß die Ringenden zuvor in die Stimmung zu versetzen, die alle Erbitterung entfernt. Nichts ist leichter als das, wenn man mit vernünftigen jungen Leuten zu thun und Achtung bei ihnen hat, wenn man zu dieser Übung niemand nöthigt, sondern bloß Freiwilligen Zutritt verstattet.

d) Die Ringenden treten einige beliebige Schritte auseinander. Der erste Angriff, welcher auf ein gegebenes Zeichen geschieht, sei nicht hitzig, vielmehr nur ein bloßes Spiel mit den Händen, das darauf angelegt ist, den vortheilhaftesten Griff zu erhalten. Man halte strenge auf diese Regel, sonst prellen die Ringenden zu heftig gegen einander.

e) Es darf nie bloß am Zeuge, noch weniger an den Haaren, sondern immer nur am ganzen Leibe, oder seinen Gliedern angefasst und gehalten werden. Hals und Kopf bleiben, so viel als möglich, verschont. Stöße und Schläge sind durchaus gegen die Gesetze dieser Übung.

f) Über die jedesmalige Entscheidung des Sieges finde ich noch folgendes hinzu zu setzen: bei dem leichten Kampfe muss das Fortdrängen so lange geschehen, bis der Gegner gar nicht mehr standhalten kann; bei dem halben Kampfe ist ein kurzes Aufheben nicht genug, sondern der Gegner muss so völlig festgehalten werden, dass er nichts mehr machen kann. Beim ganzen Kampfe finde ich weiter nichts zu erinnern. Bei dem verdoppelten lässt der Überwinder von dem Niedergestreckten sogleich Hand ab, wenn er liegt. Man gibt ein Paar Minuten Zeit, beide erholen sich und der Kampf beginnt vom Neuen wie vorher. Es kommt zum abermaligen Niederwerfen: liegt jetzt der Erste wieder: so ist der Sieg für seinen Überwinder entschieden; im Gegentheile aber

ist Gleichgewicht da, und es kommt auf beide Parteien an, ob sie den Sieg jetzt theilen wollen, oder nicht. Im ersten Falle ist der Kampf geendigt, im zweiten wird er erneuert. Der Gymnast aber, welcher die körperliche Festigkeit beider, ihre Kampflust und den bisherigen Grad der Anstrengung kennt, entscheidet, ob es gleich jetzt, oder zu einer andern Zeit geschehen soll. Durch den dritten Gang wird endlich dieser handgreifliche Process entschieden, und dem zweimaligen Überwinder der Sieg zuerkannt.

g) Wer seinen Gegner niederwirft, ohne selbst niederzufallen oder auch nur mit dem Knie oder der Hand die Erde zu berühren, ist sogleich Sieger.

h) Dass der Gymnast mit seiner ganzen Achtsamkeit zugegen sein müsse, brauche ich wohl nicht anzuführen. Die im Kreis herumstehende Gesellschaft macht das Publicum und zugleich das Tribunal. Sie ist's, welche Beifall klatscht, aufmuntert, oder erinnert. Mehrheit der Stimmen entscheidet in streitigen Fällen den Sieg.

6. Das **Ringen** um einen **Apfel** oder **Stab**. — Um besonders den Händen die Kraft zu verschaffen, sich fest zuzuschließen, wird ein Apfel oder etwas ähnliches hinein gefasst. Einer macht den Versuch, ihn dem Andern herauszuwinden. — Diese Gymnastik der Faust ist sehr alt: Milo übte sie fleißig, bald ließ er den Versuch machen, ihm die geschlossene Faust zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot sie zum Eröffnen dar. *) — Will man die Arme etwas mit in Anspruch nehmen: so wählt man statt des Apfels einen glatten, runden, 3 bis 5′ langen Stab. Die Entscheidung des Sieges ist leicht abzusehen.

Hier sind wir am Ende des alten Fünfkampfes. Die folgenden Übungen waren den Alten nicht alle ganz bekannt, aber mehrere derselben wurden doch gleichfalls in den Gymnasien gebraucht. Ich werde die dahin gehörigen Nachrichten nicht übergehen.

---

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9. malum puninicum, aut tale quippiam, manibus complexus, auferendum cuivus praebebat.

## XI. Abschnitt.

### Das Klettern.

Unser Zögling soll Kraft in die Muskeln bekommen, er soll starke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten soll ihm nicht schwindeln, in bedenklichen Lagen, bei anscheinender Gefahr, soll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geistesanstrengung berauben uns früh dieser männlichen Eigenschaften; als Jünglinge und Männer scheuen wir abschüssige Wege, Schwindel überfällt uns, wir sind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahnten. Üben wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muthvolle Unerschrockenheit sich bei ihm fixieren, er wird beides in das männliche Alter hinüber bringen und, selbst bei lang unterbrochener Übung, unwidersprechlich gewiss bei vorkommender Gelegenheit mehr davon aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bei Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Übungen, und sie ist, wenn man sie methodisch stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reiten oder Fahren.

Einer der ersten europäischen Ärzte, welcher der deutschen Nation ganz vorzüglich Ehre macht, Frank, empfiehlt diese Übung. „Das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche Geschicklichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Übung besonders gebildet zu haben: folglich muss solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen sein. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, dass sich so die Jugend mit mancherlei, im

gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter machte, und die große Kunst: das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabei erlernte; so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterem Nutzen; die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch der so vielen Menschen bei der geringsten Gefahr zustoßenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne solche Geschicklichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbste von Bäumen den Hals ein, welche, bei mehrerer Übung in dieser Sache, sicherer geworden wären."*)

Wir suchen auf unserm gymnastischen Platze eine Baumgruppe. Eichen, Buchen u. s. w. jung und alt stehen hier dicht neben einander und beschatten in ihrer Mitte ein angenehmes Plätzchen. Wir widmen diese Stelle dem Klettern.

A. **Elementarübungen.** — Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverlässige Werkzeuge, nämlich Hände, Arme, Schenkel und Beine. Wir müssen damit anfangen, sie zu stärken, ehe wir uns der Übung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherlei andere gymnastische Anstrengungen; folgende Übungen zwecken aber ganz besonders darauf ab und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern Hinsicht, zur Prüfung der Geduld und Standhaftigkeit und zur Verachtung des Schmerzes sehr geschickt. Diese Eigenschaften des Mannes sind von großem Werte, und will man jede einzelne der in diesem Buche beschriebenen Übungen etwas genauer examinieren: so wird man finden, dass die meisten ganz vorzüglich darauf abgezweckt sind. Allein dies bei jeder einzelnen näher auseinander zu setzen, würde mich zu weit geführt haben; auch darf der Schriftsteller seinen Lesern nie zu viel vorgreifen; dem Denkenden ist es ein Vergnügen, das selbst zu finden, was nicht gedruckt dasteht.

### 1. Übung der Hände und Arme, oder das Anhängen um die Wette.

Vorrichtung: — Zwei Pfeiler sind, wie man an der Zeichnung 4 sehen kann, 12' bis 15' weit von einander senkrecht in dem Boden befestigt. Der eine steht 9' der andere nur 6 bis 7' hoch hervor. Ein wenigstens 10 Zoll breiter Querbalken ruht

*) System einer medicin. Polizei. II. S. 614.

mit seinen beiden Enden bei xx in den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite bei b b b ist etwa 4 Zoll, die obere bei a a a nur $2^1/_2$ Zoll dick, und diese obere Kante bei a a a ist abgerundet, damit die Hände beim Umfassen derselben durch scharfe Ecken nicht zu sehr leiden.

Die Übung beginnt: Man setzt eine Bank unter den Querbalken; die sich Übenden treten darauf, die kleinern an die niedrige, die größern an die höhere Seite, und so erreichen beiderlei die gehörige Höhe, um den Balken über a a a mit gefaltenen Händen zu umfassen. Alle richten hierbei ihr Gesicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich alle, man nimmt die Bank weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ist's ja just, was man beim Klettern können soll. Es ist sehr gut, wenn der Gymnast diese Übung nach der Uhr um die Wette machen lässt, und demjenigen den Sieg zuerkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählich eine Röthe, welche die Anstrengung hervortreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andere, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Letztern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Bis zur 6ten, 8ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Es ist nicht immer nöthig, den Balken zu umfassen, die Hände können oft auch beide auf derselben Seite daran geschlagen werden. Ist durch häufiges Üben Hand und Arm allmählich gestärkt: so erschwert der Gymnast diese Übung; man beginnt sie mit der rechten Hand allein und dann auch bald, und zwar weit häufiger, mit der linken. — Man bleibt auch nicht immer an dem erwähnten Balken, sondern wählt bald diesen, bald jenen niedrigen Baumzweig; oft ein horizontal gezogenes Seil. Den Alten war diese Art der Gymnastik nicht unbekannt: Galen erwähnt einer, in den Gymnasien üblichen Übung, vermöge welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und lange daran hängen blieb, als einer sehr robusten und angreifenden Arbeit.*)

---

*) Si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

Eine Abänderung dieser Übung ist das Anhängen an einem Arme. Die Vorrichtung bleibt dieselbe. Man bildet durch Einbiegung des Armgelenkes einen Haken und hängt daran um die Wette.

Von ganz anderer Art, aber zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern sehr bequem, ist das Stützen oder Heben auf beiden Händen. Hiervon wird im nächsten Abschnitte das Nöthige vorkommen.

2. **Übung der Beine und Schenkel** oder das **Festhalten mit Beinen** und **Schenkeln**. — Jede Übung gewinnt durch gesellschaftliche Nacheiferung. Der Gymnast sammelt seine Zöglinge auf dem obigen Platze, trägt ihnen vor, was jetzt geschehen soll und sammelt sich so ein Corps Freiwilliger; denn diese sind in der Gymnastik immer die Willkommensten.

Es kommt darauf an, einen beliebigen, bald dünnern, bald dickern, bald glattschaligen, bald rauhen Baumstamm mit Füßen und Schenkeln so zu umschränken, dass man, auch ohne Anlegung der Hände, den Körper in jeder Höhe erhalte, ohne herabzurutschen. Dazu ist die Verschränkung der Beine, wie sie durch die Abbildung 5 angegeben ist, vollkommen passend und leicht zu erlernen. — Jeder hat jetzt seinen Stamm gewählt, der Gymnast commandiert: greift an! und jeder umfasst mit Beinen und Armen den seinigen, rückt etwas vom Boden ab hinauf und auf das Commandowort: die Hände ab! streckt jeder die Arme weit von sich und klammert sich mit den untern Gliedern am Stamme fest. Übrigens geschieht die Übung entweder nach der Uhr, oder auch so um die Wette.

Wenn der Anfänger diese Vorübungen, welche auch in der Folge als eigene gymnastische Übungen beibehalten werden, erst zu einiger Fertigkeit gebracht hat, so wird jede Art des Kletterns dadurch ungemein erleichtert.

B. **Das Klettern selbst.** — Vorrichtung: — Die Anstalten dazu sind eine lange 4 Zoll im Durchmesser haltende Stange, eine Strickleiter, ein schlanker Mastbaum, ein daumendickes Seil und für die Geübten jeder Baum.

Hier eine nähere Erläuterung. Die meisten dieser Sachen sind in einer Maschine vereinigt, von welcher die 6. Abbildung eine Vorstellung gibt.

A A, A A sind zwei starke in die Erde gerammte Säulen von 16 Fuß Höhe und darüber, wie man will. Sie sind 10 bis 12 Fuß

von einander entfernt; B ist ein Querbalken, der auf ihnen ruht. Hat man zwei gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln sich ein Balken querüber vollkommen sicher befestigen lässt, so braucht man die beiden Säulen nicht.

Unsere Instrumente sind an diesem Gerüste befestigt: x x ist eine 3 bis 4 Zoll im Durchmesser haltende, noch mit ihrer natürlichen Rinde versehene und daher rauhe Fichtenstange; z z die Strickleiter, deren Sprossen in den Stellen 1, 2 und 3 mit Sperrhölzern versehen sind; y y das Seil, das vermittelst seines Öhrs den Querbalken umschlingt.. Die Art der Befestigung dieser Sachen wird durch die Zeichnung selbst deutlich. — Der oben erwähnte Mast ist frei in den Boden befestigt, schlank, von seiner Rinde entblößt, glatt gehobelt, etwa 50 bis 60 Fuß hoch. Eine schlanke Fichte ist dazu am bequemsten.

Übung selbst: 1. Den Anfang macht der Gymnast an der obigen Stange x x; denn hier wird das Klettern am leichtesten, weil sie rauh und noch zum Umspannen mit den Händen dünn genug ist. Die Beine und die Schenkel werden übrigens so dabei gebraucht, wie schon durch die 5. Abbildung angegeben ist. Jeder dünne Baumstamm kann auch diese Stange vertreten. Nach und nach wählt der Gymnast dickere Stämme, bei denen das Umspannen mit den Händen unmöglich ist; hier müssen dann die Arme umgeschlagen werden. Bald lernt der Zögling auf diese Art auch Baumstämme hinanklettern, die er weder mit den Füßen, noch Armen ganz umspannen kann.

2. Das Klettern am Mast ist weit schwerer, denn die Fläche ist glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umspannbar. Hier ist es durchaus nöthig, die Elementarübung 2 gut inne zu haben. Die Sache ist übrigens bekannt und diese Übung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas als Volksbelustigung gebräuchlich. Vor wenigen Wochen kletterte einer meiner Zöglinge 50 Fuß hoch an einem solchen Baume hinauf. Mit unbefangener Dreistigkeit umfasste er oben den Baum mit einem Arme, riss mit der andern Hand einige Bänder und Blumen ab und streute sie ganz furchtlos, lange aus der schwindelnden Höhe herabsehend, auf seine Gespielen herab. An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, dass einen Andern die Kräfte verlassen, wird er nicht herabfallen, sondern am Baume herabrutschen.

3. Etwas schwerer ist es schon, an der schlaff herabhängenden und unten gar nicht befestigten Strickleiter hinaufzusteigen. Die Kraft der Arme und Hände wird außerordentlich dadurch angegriffen. Sie müssen den sich stets rückwärts neigenden Körper halten; ein beständiges Schwanken, das dem Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth benehmen und ihm Schwindel verursachen würde, kommt noch dazu und macht diese Übung zu einer der wirksamsten für unsern Zweck. *) Ist die Leiter stark genug, so lässt der Gymnast 2 bis 3 auf einmal daran hinauf- und herabklettern und so lernen sie sich geschickt ausweichen. Mit Vergnügen sieht man dann oft den Einen vermittelst der Hände am einen Hauptseile der Leiter schweben, bis der Andere in der Leiter vorübergeklettert ist. Das Benehmen bei dieser Art des Kletterns ist leicht, denn es stimmt mit dem Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein: da aber die Strickleiter perpendicular herunterhängt und da sie selbst so biegsam ist, so werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendicularen Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Übung wird so sehr erschwert, dass man so nicht hoch steigen kann. Um dies zu verhüten, fasst man mit den Händen stets an die beiden Hauptseile und hält den Körper auf der Leiter immer, so viel als möglich, nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

4. Das Leiterklettern. — Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen, auch zur Stärkung der Hände und Arme ist diese Übung bequem. Wir lehnen eine hölzerne Leiter an die Wand, Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf- und herabsteigen; dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, hinaufgehen, sich umdrehen und wieder so herunterkommen. Sie üben sich, an der verkehrten oder hintern Seite derselben vermittelst der Hände und Füße hinaufzuklettern; der Gymnast erschwert ihnen diese Übung, indem er den Gebrauch der Füße untersagt,

*) Im Journal de Paris 1791. Num. 232 steht eine Stelle über die russische Gymnastik in einem Briefe aus Petersburg, wo diese Übungsart, de monter hardiment à des échelles de Cordes non fixées par en bas, unter die faits prodigieux gerechnet wird. Das ist sie nun eben nicht. Ich sah erst vor kurzem einen 11-jährigen Knaben, der an der Strickleiter nur erst seit kurzem geübt worden war, 40 Stufen hinaufklimmen. Sie war unten nicht fest gespannt, sondern hieng frei durch die Luft herab und schwankte unablässig.

und ihnen vorschlägt, ohne diese an der verkehrten Seite bloß vermittelst der Hände hinaufzuklimmen. In diesem Falle ist der Zögling genöthigt, sich an eine Sprosse zu hängen und mit wechselnden Händen von einer Sprosse immer zur andern weiter fortzugreifen, indes sein Körper perpendicular herunterhängt. Ein Anderer versteht die Kunst, an der hintern Seite hinaufzuklimmen, oben durch die Sprossen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten, die Füße oben, die ganze Leiter herabzugehen. Hierbei hängte er vorsichtig einen Fuß nach dem andern, wie einen Haken, über die obern Sprossen, indem die Hände abwechselnd von einer zur andern weiter herabgreifen. Ein Anderer, der die Gelenkigkeit seines Körpers probieren will, windet sich wie eine Schlange zwischen allen Sprossen durch, von oben an bis unten hin. Ein Dritter steigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben schwingt er sich um den einen Seitenbaum herum, fasst unterhalb in die Leiter und kommt so auf der verkehrten Seite wieder herab, bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füße. Ein Vierter steigt bis in die Mitte, hier klammert er sich fest und lässt durch den Gymnasten die Leiter umdrehen, so dass ihre vordere Seite nach der Wand hin zu stehen kommt u. s. w. Diese kleinen Kunststücke lassen sich nach und nach vervielfältigen.

Eine Leiter von 11 Schuhen ist zu diesen Übungen lang genug. Sie muss vollkommen sicher und fest gemacht sein. Der Gymnast muss die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterstützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur ein Einzelner geübt werden kann, so ist dies um desto leichter.

5. Wir kommen zum einfachen Seile.*) Diese Übung ist angreifender als die bisherigen, denn hier ist keine Stufe, auf welcher der Fuß ruhen könnte; aber dem ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange xx mit Leichtigkeit hinaufklimmen können, sehr leicht, an dem Seile fast auf eben die Art hinaufzuklettern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füßen so zu fassen, dass man dadurch einen festen Unterstützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbei gar nichts zu thun, sondern man verwendet dazu ganz allein das Fußgelenk. Man setze sich

*) Den Alten war diese Art von Gymnastik nicht unbekannt. Sie nannten sie το δια σχοινιου αναῤῥιχασθαι per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Seile am Boden befestigt und einigermaßen straff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: si quis per funem, manibus apprehensum scandat, sicuti in palästra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant. — De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

einmal auf einen Stuhl und schlage die Füße bei den Knöcheln übereinander, so hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hilfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwischen die beiden Fußgelenke wird nämlich das Seil gefasst und festgehalten, indes die Hände am Seile weiter hinaufgreifen, hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füße weiter herauf, fasst damit von neuem und klettert wiederum mit den Händen weiter. Ich wüsste weiter nichts hierbei zu erinnern, doch gebe ich noch folgende Vorsichtsregeln:

a) Das Seil sei hinlänglich dick, damit die Hände nicht zu sehr überschließen, und ziemlich rauh, damit sie nicht rutschen. Es wird für Anfänger nur etwa 8′ hoch an einem Baumzweige befestigt.

b) Beim Herunterklettern muss Hand um Hand abgesetzt werden, wie beim Heraufsteigen, denn wenn man mit den Händen daran herunterrutscht, so werden sie verbrannt und beschädigt.

c) Das Seil darf wegen der Reibung beim Herauf-, aber ganz besonders beim Herabsteigen nicht zwischen den Beinen gehalten werden, um eine schädliche Reibung zu vermeiden, sondern wie oben gesagt ist, zwischen den Fußgelenken. — Dass der Gymnast auf die beständige Haltbarkeit des Seils zu sehen habe, versteht sich von selbst. Seine Länge ist etwa 35′.

Für den geschickten Knaben ist das Bisherige bald sehr leicht.

Nun dann, so lasst uns es ihm erschweren, denn nur durch die Besiegung der Beschwerden wird er täglich stärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich sei, ohne den Gebrauch der Füße, bloß durch die Kraft der Hände und Arme am Seile hinaufzuklimmen. Die Sache ist schwierig, aber der Gymnast weiß ihm alle Zweifel auszureden; er erinnert ihn an die erste Vorübung, bei welcher der Körper mehrere Minuten durch die Hände schwebend gehalten wird, er zeigt ihm die Ähnlichkeit zwischen diesem und jenem Falle; er sagt ihm, dass ein gesunder, nicht kraftloser Mensch mit einer Hand ohne viel Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere seiner Person gleichkommt, dass man ja auch beim Anhängen mit einer Hand die Last des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Versuchen. Sie schlagen anfangs fehl, jede einzelne Hand, besonders die linke, ist noch zu kraftlos, den Körper so hinaufzuziehen, dass die rechte Hand über jene hinaufgreifen kann. Aber der Gymnast nimmt sich anfangs seiner an, er unterstützt den Kletternden durch Unterlegung der Hand und macht

es ihm dadurch leichter, sich mit einer Hand am Seile zu halten, indem die andere weiter hinaufgreift. Er verweist ihn von neuem und oft zu der Übung des Anhängens mit einer, besonders mit der linken Hand. Nach langem Üben wird so endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Ich kenne einige, die mit vieler Leichtigkeit herauf- und herabklettern. Diese Übung ist eine der schönsten und zweckmäßigsten zur Stärkung aller Muskeln der Brust, und der Arme und Hände, sie ist ein wahrer Probierstein der Kräfte dieser Glieder, und gibt den Zuwachs auf eine sehr sichere Art an.

Die Jugend liebt Veränderungen; nichts reizt sie so sehr, sich bei diesen Übungen anzustrengen, als das Neue in denselben. Der Gymnast wird daher für Mannigfaltigkeit sorgen müssen. Er steht eines Tags in scheinbar tiefer Betrachtung.

Warum? fragen alle: — Wir treiben diese Übung, um uns stark zu machen. Aber gesetzt, wir müssten sie einmal gebrauchen, weil Gefahr uns zwänge; wir wären schon hoch geklettert, den Händen entwischte die Kraft, wie dann? — sollen wir wieder herabsteigen? oder gar herabfallen? Das dürfen wir nicht und herauf können wir nicht. Wie nun?

Ei nun, wir müssen uns so lange festhalten, bis wir uns wieder erholt haben, ruft ein kleiner Unüberlegter. — Gut, aber wie sollen wir das, ohne die Kraft der Hände dabei ferner zu verwenden? — Alle sinnen darauf, und finden endlich, man müsse sich dann im Seile so v e r s t r i c k e n, dass man ganz bequem von ihm getragen werde.

Alles drängt sich heran, den Versuch zu machen, man lässt den Geübtesten hinzu, und nach einigen Versuchen bringt er das Kunststück also heraus: Er klettert bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fußes das Seil 2- bis 4mal um den andern Fuß (Fig. 7) und fasst das Zusammengewickelte zwischen beiden Füßen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den Füßen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruht wenigstens schon um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht klettert er mit den Händen tief herab, hält sich hier mit der einen, neigt sich herab, und ergreift mit der andern Hand den Theil des Seils, welcher unter den Füßen zu Boden hängt, bei a, richtet sich wieder auf und schlingt dieses Ende einige beliebigemal kreuzweise um die Schultern, die Hüften und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Eines Tages begibt sich die junge Gesellschaft auch unter die Baumgruppe, um zu klettern, Seil und Strickleiter werden dahin getragen: aber sieh da! böse Buben aus der Nachbarschaft haben die hölzerne Leiter weggetragen, vermittelst welcher man die hanfenen Sachen oben am Querbalken gewöhnlich befestigte. Also klettern wir nun heute nicht? — Wir klettern dennoch, erwidert ihr Führer, wenn ihr die Sachen ohne Leiter oben festmachen könnt. — Es drängen sich zehn heran, um diesen Ruhm zu haben. Man überlegt und beginnt. Dem Geschicktesten wird die letzte Stufe der Strickleiter um die Schulter gehängt, so klettert er die Säule x hinan. Es kostet Anstrengung und Vorsicht, aber jene scheut er nie, diese besitzt er; so ist in wenigen Minuten die Leiter übergeworfen und angehängt; ein Zweiter ersteigt mit dem Seile die Strickleiter, wirft das Öhr so lang über, bis man es unten wieder erreichen und das andere Ende hindurchziehen kann u. s. w. So war alles fertig. Man will nun nie wieder eine Leiter haben. Auf ähnliche Art wird alles wieder herabgenommen.

So darf der Gymnast oft nur Winke geben, und alle sind voll Lust, sich anzustrengen und Beschwerden zu übernehmen, zu welchen die Jugend nie willig genug gemacht werden kann.

Bald findet man eine bessere Methode, die Instrumente wieder abzunehmen. Ein kleiner Waghals hat sie erfunden. Er klettert die Säule x hinan, schwingt sich auf den Rücken des Querbalkens wie auf ein Pferd. Zuerst löst er die Leiter, dann rückt er weiter, lüftet das Öhr des Seils etwas, ruft, das herabhängende Ende festzuhalten. Man thuts. Jetzt schwingt er sich muthvoll vom Querbalken herab und schwebt, sich am Öhr haltend, im vollen Gelächter da. So wie man nun das untere Ende des Seils nachlässt, so sinkt er langsam mit dem Öhre zu Boden. *)

Man braucht diese Umstände nicht; es ist genug, am Seil hinaufzuklettern, die Strickleiter zu lösen und sich am Öhr des Seils herabsenken zu lassen.

*) Vielleicht ist dieser und jener meiner Leser hier schwindlig geworden. Ich kann aber versichern, dass ich dies Manöver viele hundertmal habe machen lassen, ohne dass je Gefahr gedroht hätte, wenn ein völlig Geübter es unternahm. Man vergesse doch nie, was Übung vermöge, und wie alle Gefahr ihr unterliege. Mit sechs geübten jungen Leuten besuchte ich einst die Baumannshöhle. Wir drangen bis in das Innerste. Viele halten dies für sehr gefährlich, woher kam es wohl, dass jene jungen Leute nirgends die mindeste Gefahr finden konnten?

a) Der Gymnast lasse dies ja nur von sehr Geübten machen und übe die Sache anfangs nur in einer Höhe von 7 bis 8 Fuß.

b) Beim Herablassen am Öhr des Seils darf ja nicht zu nahe an das durchlaufende Seil gegriffen werden, sonst leiden die Hände ungemein.

Eine andere, sehr leichte Abänderung kann noch auf folgende Art mit dem Seile gemacht werden. Man befestigt es etwa 12 Fuß hoch an einem Baume, und schlingt es 5 Schuh hoch an dem Stamme eines andern, etwa 10 Schritte von jenem entfernten, fest, so straff als möglich. An diesem schräg herablaufenden Seile können zur Abänderung noch drei Übungen vorgenommen werden.

Der Kletternde ergreift das Seil, schwingt die Beine ebenfalls hinauf, so dass sein Rücken unterwärts herabhängt. In dieser Lage klettert er mit den Händen immer höher hinauf und lässt die Beine nachrutschen. Ebenso kommt er wieder herunter. Diese Übung ist sehr leicht. Schwerer wird sie, wenn man es ihm zur Pflicht macht, sobald er oben ist, den ganzen Körper mit den Beinen herabhängen zu lassen und mit den Händen am Seile wieder gleichsam herabzuschreiten. Noch weit schwerer ist es, mit den Händen hinaufzugehen. Ich muss mich deutlicher machen. Der Körper bleibt herabhängend an den Händen, aber die Hände greifen wechselweise am Seile hinaufwärts; sie gehen gleichsam am Seile hinauf.

Nichts setzt die sämmtlichen Muskeln des Körpers mehr in Action als folgendes: Das Seil wird horizontal zwischen zwei Bäume gespannt. Man hängt sich mit den Händen daran, aber die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Wette ist nun, wer die Beine am häufigsten auf das Seil schwingen und sie oberhalb desselben kreuzen kann. Man hat wirklich viel gethan, wenn man sie 15mal hinaufschwingt.

Die bisherigen Übungen am Seile und an der Strickleiter verdienen noch ganz besonders Empfehlung deswegen, weil sie bei Feuersgefahr von so großem Nutzen sein können. Lernte die Jugend mit Fertigkeit und Vorsicht klettern, so würde sie in der Folge nicht oft genöthigt sein, drei Stock hoch dem Feuer zu entspringen, und sich unten zu zerschmettern. *)

Wir übten bisher unsere Geschicklichkeit im Klettern an Instrumenten, auf deren Festigkeit wir uns verlassen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders ist es aber auf Bäumen:

---

*) Hier bei uns in Schnepfenthal sind die Schlafsäle mit Strickleitern versehen.

die Zweige sind oft unsichere Stützen, die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient diese Art des Kletterns bei den Anfängern genaue Wachsamkeit des Gymnasten. Das Hinaufklimmen am Stamme ist ganz gefahrlos, mit dem Ersteigen des ersten Zweiges wächst die Gefahr, so wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Übung. Ich gebe folgende Vorsichtsregeln:

1. Der Gymnast lässt anfangs nur immer ganz niedrig klettern, so dass er die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird er bei ihm stehen und ihn vor diesem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, sich beinahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füße zu verlassen, weil sie gar zu leicht von den Zweigen abgleiten.

2. Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erstorbenen Zweige unkenntlich sind.

Unter diesen Umständen wächst die Einsicht des Zöglings nach und nach mit seiner Geschicklichkeit und mit seinem Muthe. Er geht bald von seinem Baume auf den nahestehenden, und so auf einer ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; sondern er fasst jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herabhängenden Zweig und windet sich an demselben, so wie vorhin am Seile, mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, oder vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie der Gymnast bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indes muss jeder an einem Baume so weit hinaufgeklimmt sein, dass er von der Ruthe des Gymnasten nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehen; sie denken sich unter ihr ein reißendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht flink genug ist, wird erreicht, und büßt durch einige spasshafte Schläge.

Nach diesen und andern gymnastischen Übungen, die den Muth des jungen Menschen stärken, zur Vorsicht anleiten, in Haltung des Gleichgewichts üben, wird er überall zu Hause sein, er wird verworrene Stein- und Holzhaufen übersteigen, schroffe Anhöhen hinauf- und herabgehen, ohne zu schwindeln, Felsen erklimmen u. s. w.

## XII. Abschnitt.

### Haltung des Gleichgewichts oder Balancieren, nebst einigen damit verbundenen Übungen.

Das Tanzen auf straffem Seile ist schon in den Zeiten der Griechen, wo es allgemein bekannt war, zu den bettelnden Künsten herabgesunken. Wir sehen es, ob es gleich unser Erstaunen erregt, mit Verachtung an, indem wir die Sittlichkeit dieser Kunst nach dem sittlichen Charakter der Tanzenden beurtheilen Mit welchem Rechte, kann nicht zweifelhaft sein. Eine Kunst, welche die Gewandtheit des menschlichen Körpers so sehr ins Licht setzt, dass sie uns zum Bewundern hinreißt, verdiente mehr Schätzung. Wir dürfen sie nicht ganz zur körperlichen Erziehung herüberziehen, weil ihre Erlernung zu viel Zeit erfordert; aber nachahmen können wir sie lassen, um der dadurch erreichbaren, ungemeinen Gewandtheit des Körpers einigermaßen nachzueifern.

Wir mögen unsern eigenen Körper im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, der stets den Umsturz droht, vermöge unserer Hand balancieren, so wird dazu immer schnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert; die Dreistigkeit, Gegenwart des Geistes, das Augenmaß werden geübt und der Körper erhält nach und nach die Fertigkeit, durch einen geschickten Sprung dem Fallen zu entgehen. Dies wären einige sehr beträchtliche Vortheile, welche diesen Übungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeinen Zweckes, warum Gymnastik so sehr empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit u. s. w. Jedoch zur Sache.

#### A. Das Balancieren unseres eigenen Körpers.

1. Das Stehen auf einem Beine. — Ich nehme diese Übung voran, weil sie als Elementarübung gleichsam den Eingang

zu den folgenden macht. Sie ist leicht, und alle Beschädigung ist dabei unmöglich. — Der Gymnast lässt seine Zöglinge Front machen, jeder steht einen sehr starken Schritt vom andern entfernt. Nach Commando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf und bleiben so um die Wette stehen. Dies scheint sehr uninteressant; ich kann aber versichern, dass die dabei sehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauspiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgiltig sein kann; man sieht Knaben zu halben Stunden so stehen. — Zwei bis drei erhalten endlich den Sieg. Man stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels, so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Übung überzeugen. Dass die Beine in der Folge der Übung gewechselt werden müssen, ergibt sich von selbst. — Jetzt hebt der Gymnast an, die Sache mannigfaltiger zu machen. Er stellt sich vor die Front und macht es vor, was die Knaben thun sollen, oder commandiert es durch Worte. Ich brauche das, was geschieht, nur kurz anzudeuten, denn jeder wird es sogleich verstehen. Sie stehen auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade, strecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links, so viel als möglich, aus; sie legen es aufs linke Knie, hinten ins Kniegelenk. Sie fassen mit der rechten Hand den Absatz des Schuhes und halten so den rechten Fuß; sie thun dasselbe mit der linken Hand, und beides bald von vorn, bald von hinten; sie ergreifen ebenso, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fußspitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie lesen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches er aufs Knie legt; sie schreiben auf eben die Art. — Bei allen denjenigen Abänderungen, wobei die Hände nicht mit Zugreifen beschäftigt sind, werden sie, bald rückwärts in die Seiten gestützt, bald vorn übereinander geschlagen, bald auf den Kopf gelegt u. s. w. — Oft holt der Gymnast einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sand; er gibt ihn dem Flügelmann und dieser reicht ihn weiter, so geht er durch die ganze Front von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils durch das ausgestreckte Seitwärtsreichen, starken Einfluss auf das Gleichgewicht der Personen erhält, so erschwert er das Balancieren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Diese Übung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft lässt der Gymnast die Zöglinge in dieser Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehen u. s. w. Diese Übungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich schön sind aber noch folgende, die ich zum Beschluss hinzufüge. Die Zöglinge ergreifen die rechte Fußspitze und küssen sie bald von vorn, bald von hinten. Es muss möglich sein, nach und nach auch ohne Anlegung der Hände dasselbe zu thun, dazu gehört aber sehr frühe Übung. Ferner: die Zöglinge strecken nach Commando das rechte Bein grade vor sich aus, und setzen sich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hinausgestreckt werden, an den Boden ganz langsam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und zum Beschlusse stehen sie ebenso wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen. — Herr Villaume wünscht in seiner Abhandlung über die Bildung des Körpers,*) dass man den Kindern nie erlauben möchte, die Stiefeln im Sitzen, oder unter Haltung an einem Gegenstande anszuziehen. Ich stimme ihm nicht nur völlig bei, sondern glaube auch, dass kein einziges Kleidungsstück im Sitzen oder Aufstützen angelegt werden sollte. Die körperliche Gelenkigkeit gewinnt dadurch überaus.

Von den soeben beschriebenen Übungen finde ich bei den Alten fast nichts; aber etwas Ähnliches, nämlich das πιτυλίζειν der Griechen, beschreibt Galen.**) Man trat auf die äußersten Fußspitzen, streckte die Hände und Arme über dem Kopfe weit hinaus und bewegte sie, um das Gleichgewicht zu erhalten, bald nach vorn bald nach hinten. Um nicht umzufallen, geschah diese Übung immer nah an einer Wand, an welcher man sich allenfalls anhielt. — Ehe mir diese Stelle im Galen vorkam, sah ich diese Übung von einem hiesigen Zöglinge, als ein Stückchen seiner eigenen Erfindung, machen. Er stellte sich auf die äußersten Fußspitzen, nicht bloß auf die Zehen, sondern auf die Spitzen der Zehen, so dass die Fußsohle perpendicular stand, und gieng so, unter Bewegung der Hände, vorwärts. — Dies wenige aus Freundschaft für die Alten.

2. Das Balancieren auf der Kante eines Brettes. In der Folge führt der Gymnast seine Zöglinge zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brette, das auf der hohen Kante am Boden befestigt ist. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, ist nur einen

---

*) Revision des gesammten Schul- und Erziehungswesens. VIII, S. 442.

**) De tuend. Sanitat. II. Cap. 10. Est autem πιτυλίζειν, si quis summis pedibus ingrediens, tensas in sublime manus, hanc antorsum, illam retrorsum, celerrime moveat etc.

kleinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beschädigt werden. Hier versuchen es die jungen Gymnastiker um die Wette, sich, auf einem Fuße stehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache ist mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Dasselbe Brett wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über sein Seil. — Regel: die Füße müssen beim Gehen stark auswärts gesetzt werden.

3. Das Balkengehen. — Vorrichtung: Eine ganz unentbehrliche Maschine unseres gymnastischen Platzes ist durch die 8. Abbildung vorgestellt. Die Hauptsache davon ist ein horizontal liegender, ganz runder Fichtenstamm A B von etwa 64 Fuß Länge. In dem, stark im Boden befestigten, Pfeiler C ist sein dickes, als Zapfen zugehauenes Ende befestigt, so dass vermöge der durchgebohrten Löcher 1, 2, 3 und eines dadurch gehenden eisernen oder hölzernen Bolzens (Nagels) es höher und niedriger gestellt werden kann. Das Gestell D unterstützt seine Mitte, und auch hier kann der Balken, so wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger gestellt werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt schwankend. Von A bis x sind 28′. Seine oberste Fläche liegt gewöhnlich etwa 3′ vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den ersten Anblick. Der Boden umher ist am besten Sand oder Rasengrund.

Die Übungen sind mannigfaltig. Ich werde von den leichteren zu den schwereren fortgehen.

a) Die ersten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren werden, von dem Gymnasten an der Hand geleitet, über den noch niedrig liegenden Balken hingeführt. Die Füße müssen dabei stark auswärts gesetzt werden und man sieht auf guten graden Anstand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen sich bald an diesen schmalen und am Ende schwankenden Weg; sie fassen nach und nach mehr Muth und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um sie im geschickten Herabspringen zu üben, lässt sie der Führer anfangs verabredet herabspringen, nach und nach gibt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so dass sie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunterzuspringen. Alles dies geschieht, wie gesagt, unter der leitenden Hand des Führers. Er wird diese Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden fest fasste, so wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerspitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloß vorhalten. So lernt der Anfänger endlich

b) allein gehen; doch wird ihm der Gymnast immer noch zur Seite bleiben, seine Körperhaltung und die Setzung seiner Füße, worauf alles ankommt, beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen.

c) Hat er endlich eine vollkommene Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anstand über den Balken wegzugehen, sondern auch mit völliger Sicherheit, in jeder Lage bei verlorenem Gleichgewicht herabzuspringen, ohne zu fallen, so erschwert ihm

d) der Gymnast das Gehen, indem er ihm Hindernisse, z. B. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muss, oder endlich, indem er bei B den Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde.

e) Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgesprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, sich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurückzubalancieren. Es versteht sich, dass man ihn vorher mehrmals auf den dickeren Stellen des Balkens hat umdrehen lassen.

f) Das Gehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber der Gymnast sorgt für eine neue, er lässt rückwärts gehen, ich meine das Gesicht nach A wenden, indem nach B gegangen wird.

Hat man dies erlangt, so kann man sich begnügen: Vielen möchte es nicht nöthig scheinen, ihren Kindern eine größere Fertigkeit im Gehen auf schmalen Flächen beizubringen. Ich aber wünschte, dass man weitergienge, und schlage daher noch folgendes vor: Es wird bei manchen zwar Lachen erregen, allein dies wird mich nicht abhalten, das zu sagen, was ich, meiner Einsicht nach, für gut und zweckmäßig halte. Das Seilgehen halte ich unter gehörigen Abänderungen für unendlich weit sicherer und schöner als das Gehen auf dem Balken; wenn daher Herr Villaume*) die Frage aufwirft: wäre es nicht gut, auf dem schlaffen und gespannten Seile gehen zu lernen? so antworte ich, in Rücksicht auf das gespannte Seil, sehr gerne **ja**!

Das Gehen auf einem Seile, so wie es gewöhnlich von Künstlern getrieben wird, erfordert aber zu viel Zeit und ist halsbrechend; können wir beide Hindernisse wegräumen, so sehe ich nicht ein, warum man junge Leute an einer nützlichen Sache hindern wollte,

---

*) Am angef. Orte. S. 441.

die sie so gern für sich nachmachen, weil sie ihnen Vergnügen verursacht.

Die Stelle sei tiefer Sandboden; das Seil nicht wie gewöhnlich, sondern statt seiner spanne man einen handbreiten, starken Gurt aus und zwar nur 2 bis 2 1/2 Schuh vom Boden. Unter diesen Bedingungen ziehe ich das Seilgehen dem Balkengehen durchaus und in jeder Rücksicht, sowohl auf die dadurch zu erlangende Geschicklichkeit, als auf Vermeidung der Gefahr bei weitem vor, ob ich gleich diese Übung nie selbst veranstaltet habe. Durch die geringe Höhe weicht man der Gefahr des starken Fallens vollkommen aus, und durch die Breite des Seiles wird die Übung in Rücksicht auf Zeit hinreichend abgekürzt. Ein so breites Seil ließe sich am besten aus drei bis vier daumendicken Seilen, die der Seiler gurtenmäßig mit dünnen Schnüren zusammenverbände, verfertigen. Die ganze übrige Maschinerie beim Aufspannen, sowie die Übungen selbst, die sich darauf vornehmen lassen, sind bekannt. — Ich komme wieder zum Balken zurück.

Vorsichtsregeln:

a) Es ist schlechterdings nöthig, beim Gehen auf demselben die Füße auswärts zu setzen.

b) Schuhe mit hohen Absätzen sind hier, sowie bei vielen anderen Übungen nicht bequem. Am besten sind Schuhe ganz ohne Absätze (Escarpins), weil sie nie zum Fallen Anlass geben. Bei sehr trockenem Wetter sind die Fußsohlen und die Oberfläche des Balkens zu glatt, dann gebrauche man Kreide.

4. Um die richtigere Haltung und Gelenkigkeit des Körpers, den Muth und das Geschick im Herabspringen und Fallen, Fertigkeiten und Eigenschaften, die schon durch das bloße Gehen auf dem Balken in ansehnlichem Grade geübt wurden, noch mehr zu erweitern und zu vervollkommnen, sind noch andere Übungen auf dem Balken zu empfehlen übrig, die zu dem schönsten Theile der Gymnastik gehören. Dahin gehört:

a) Das **Hinaufschwingen auf den Balken.** Es ist ziemlich leicht, sich auf irgend einen Gegenstand, der uns selbst bis an die Brusthöhle reicht, z. B. auf einen Tisch, oder auf den vorhin beschriebenen Balken zu schwingen, wenn man einen Vorsprung (siehe Seite 110) nimmt, in demselben Augenblicke beide Hände darauf stützt, und so den unteren Theil des Körpers hinaufschnellt. Auf eben die Art lässt sich mit Leichtigkeit über Tische und andere

Gegenstände wegsetzen. Wir wenden dies auf den Balken an. — Anfangs hob man die Kleinen darauf, sie lernten auch wohl selbst darauf klettern so gut sie konnten; dies wird fernerhin nicht mehr erlaubt, sondern man lässt sie auf obige Art ordentlich hinaufvoltigieren. Hier muss erst jeder einzeln geübt und dabei von dem Gymnasten vor dem Fallen geschützt werden; dann geht die Sache, sowie auch bei den nächstfolgenden Übungen, genau nach Commando und sie gewährt dann nicht nur einen wirklich allerliebsten Anblick, sondern erweckt zugleich die pünktlichste Activität. Eben deshalb ist sie sehr zu empfehlen. Ich will so genau und deutlich beschreiben als möglich.

Auf die Worte des Gymnasten: Stellt euch! richtet euch! formieren etwa 6 bis 7 auf der linken Seite des Balkens, das ist auf der Zeichnung jenseits desselben, von A bis etwas über x hinaus eine Front einen Schritt vom Balken abwärts. Der Gymnast selbst steht auf dieser Seite ihnen im Gesichte. Er commandiert weiter: Sitzt auf! Dies sind bloß Worte, um Achtsamkeit zu erregen. — Mit dem Aufheben seiner Hand heben alle den rechten Arm auf: er winkt niederwärts, und alle schlagen in eben dem Augenblicke, indem sie einen kleinen Vorsprung vorwärts bis zum Balken thun, mit den Händen darauf und schwingen vermittelst dieser Stützen das rechte Bein so über ihn hinüber, dass sie ihn wie ein Pferd unter sich haben. Der Gymnast sieht überhaupt darauf, dass sie bei diesen Bewegungen die richtige Stellung eines Reiters beobachten Zur Abwechslung wird diese Übung oft mit mehr Heftigkeit gemacht. Die Zöglinge stellen sich dann 6 bis 8 Schritte vom Balken ab, nehmen von hier einen starken Anlauf, einen noch heftigeren Vorsprung, und schwingen den unteren Körper weit höher über den Balken aufwärts als vorhin. Je genauer dies alles nach dem Takte geschieht, um so schöner ist der Anblick. Will er dies Manöver mehrmals wiederholen lassen, so muss auch zum Absitzen commandiert werden. Sein Commandowort: ab! erregt bloß Aufmerksamkeit. Er winkt mit der Hand aufwärts, und jeder hebt beide Hände auf, er winkt nieder, alle schlagen mit beiden Händen vor ihren Plätzen auf den Balken nieder, heben sich vermittelst derselben von ihren Sitzen schnell auf, schwingen das rechte Bein wieder herüber und springen so in ihren ersten Standpunkt vor dem Balken zurück. — Bei diesen beiden Übungen darf der Balken weder von den Beinen, noch Knien, noch weniger von dem Leibe des Zöglings berührt werden.

b) Das **Heben mit den Händen.** Wir kehren hier zu dem Zeitpunkte zurück, wo die Knaben in regelmäßiger Stellung wie Reiter auf dem Balken sitzen. Sie sollen jetzt vermittelst der Hände den ganzen Körper heben und zwar genau nach Commando. Die Worte: hebt euch! erregen Achtsamkeit. Ihr Führer winkt mit der Hand auf, und alle strecken rasch beide Arme über den Kopf hinaus; er winkt nieder, und Alle stützen die Hände vor sich auf den Balken nieder, und heben sich, so hoch sie können, von ihren Sitzen auf. Da schwebt die ganze Gesellschaft. Oft geschieht diese Übung um die Wette; wer sie am längsten aushält, ist Sieger. Hier erblickt der Erzieher wieder die Merkmale männlicher Anstrengung und Ausdauer. Bald fängt einer der Stärksten an, vermittelst der Hände auf dem Balken fortzugehen und ein jeder ahmt dies Manöver nach.

Die Gesellschaft bleibt hierbei nicht stehen; denn der Gymnast gibt ihr zu erkennen, es sei sehr gut möglich, sich so hoch zu heben, dass die beiden Füße dicht hinter die Hände gestellt werden können. Man versuchts, es erfordert Stärke der Arme und Schultern, der Brust- und Rückenmuskeln, es gelingt nach langem Üben und so entsteht

c) Das **Aufstehen auf dem Balken.** Hierzu gehört viel Gelenkigkeit und Haltung des Gleichgewichts. Haben mehrere diese Fertigkeit erlangt, so geschieht die Sache nach Commando pünktlich und schnell. Hier sind die dazu nöthigen Befehle: Alle sitzen noch reitend. Der Gymnast commandiert: auf! um Achtsamkeit zu erregen; er winkt mit der Hand auf, und alle heben beide Hände rasch wie vorhin; er winkt nieder und Alle schlagen die Hände vor sich nieder, stützen sich, geben den Beinen, überhaupt dem ganzen Körper unterhalb der Schultern, einen Schwung aufwärts, so dass die Füße in der ersten Position dicht an den Händen auf den Balken zu stehen kommen. In demselben Augenblicke wird der ganze Körper aufgerichtet und so stehen alle durch einen Wink auf dem Balken aufrecht. — Genau hiermit verbunden ist das Niedersetzen auf dem Balken. Nach den Commando-Worten: setzt euch! werden die Hände, wie vorhin, auf einen Wink gehoben, dann auf den Balken gestützt, die Last des ganzen vorwärts niedergebogenen Körpers daraufgelegt und auf dem Balken sanft niedergesenkt. Ich sage mit allem Fleiße, es müsse sanft geschehen, um alles Anstoßen zu verhindern. Wer nicht imstande ist, den Körper, auf beide Hände gestützt, im Gleichgewicht schwebend zu erhalten,

der wird plötzlich niederfahren, um die Haltung des Gleichgewichts zu vermeiden, folglich muss das Stützen und Gehen mit den Händen erst fleißig geübt und zu einer besonderen gymnastischen Übung gemacht werden.

Der Gymnast sinnt immer, wie ich schon oft gesagt habe, auf kleine Abänderungen, um die Fertigkeit seiner jungen Gesellschafter auf neuen Seiten auszubilden. Er erklärt eines Tages, das Aufstehen auf dem Balken, mit Hilfeleistung der Hände, so wie es soeben angegeben ist, sei gar keine Kunst. Er halte es für möglich, die Hände über dem Kopfe zu falten und dennoch aufzustehen. Aller Aufmerksamkeit ist gespannt. Sie fangen an zu versuchen, und ehe man sichs versieht, ist folgendes ausgefunden.

Die Person setzt sich reitend, zieht beide Knie oben auf dem Balken fest zusammen, gibt dem vorwärtsgebeugten Körper einen Schwung nach vorn hin und richtet sich so auf, dass sie nun auf dem Balken kniet. Sie rückt hierauf das eine Knie völlig auf den Rücken des Balkens hin, hält sich darauf im Gleichgewicht, indes sie den andern Fuß auf den Balken aufsetzt und darauf aufsteht.

Gut, ruft der Gymnast: aber ich weiß noch eine kürzere, wiewohl für diesen und jenen, der nicht gelenkig genug ist, schwerere Art. Man setzt sich reitend, zieht einen Fuß so viel als möglich, auf den Balken unter sich und steht auf demselben auf. Es wird an der platten Erde versucht, sich auf einem Fuße auf den Boden zum Sitzen niederzulassen und hierauf wieder aufzustehen. Es glückt. Man geht zum Balken und führt es auch hier aus.

d) Das **Hinaufspringen**. Diese kleinen Kunststücke sind gelernt, man hat gewetteifert, einen gewissermaßen angenehmen Anstand, Kraft mit Leichtigkeit verbunden, in Ausführung zu bringen, und es ist gelungen. Man wünscht nun mehr. Der Gymnast hat längst auf etwas Neues gedacht. Er legt das Problem vor, in einem Nu sich auf den Balken zu stellen, ohne ihn vorher länger als einen Augenblick zu berühren, ohne sich erst reitend darauf zu setzen. Man sinnt und zweifelt an der Möglichkeit, und ehe man sichs versieht, steht der Gymnast oben und gibt eine praktische Erklärung. Die Sache ist nicht schwer, aber nur für die größten Schüler ausführbar, man müsste denn für die Kleinern den Balken allemal niedriger machen. Man stellt sich einige Schritte vor den Balken, nimmt mit einem Anlaufe einen kleinen V o r s p r u n g, stützt sich mit beiden Händen schnell auf die Oberfläche des Balkens, hebt sich und setzt die Füße hinauf, so dass sie zwischen die beiden

Hände zu hen kommen. Nur die Geübteren werden zur Übung dieser neu Gymnastik zugelassen. Jeder wird einzeln vorgenommen, und indem er von jener Seite des Balkens den Sprung hinauf macht, stellt sich der Gymnast auf dieser vor ihn, um ihm behilflich zu sein und ihn, durch Haltung an einem Arme, vor Schaden zu hüten. Können es mehrere mit vollkommener Sicherheit, so kann man sie auf ähnliche Art, wie oben, hinaufcommandieren. Leichter ist es, diese sehr hübsche Übung zuerst an einem Tische vorzunehmen.

e) Das **Ausweichen**. — Durch die bisherigen Übungen wurden die Zöglinge bis zum Stehen auf dem Balken gebracht. Sie sind diesen schmalen Standpunkt schon längst so gewohnt, dass sie sich, durch Versetzung der Füße, mit großer Leichtigkeit auf demselben umdrehen; jetzt aber kommt der Fall, dass zwei sich begegnen, und um einander herumwollen, ohne erst herabzuspringen.

Wie sollen sie sich ausweichen, wie um einander herumgehen, da kein Nebenplatz da ist? Sie fassen sich beide an den Armen fest, setzen ihre rechten Füße quer auf den Balken in die fünfte Position dicht an einander, zählen 1, 2, 3 und walzen sich links um einander herum, indem sie mit den linken Füßen einen Schritt um den Rechten des Gegners thun. So sind die Plätze gewechselt; aber sie müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwägen, sonst sind sie gezwungen, herabzuspringen.

f) Die **Abgewinnung des Gleichgewichts**. Zwei Personen treten auf die dickere Hälfte des Balkens, jede hat einen Voltigierstab in beide Hände gefasst, diesen halten sie kreuzweise an einander und drängen damit seitwärts, bis einer das Gleichgewicht verliert.

g) Das **Umkehren** im Sitzen ist nicht so ganz leicht, wenn keine Hand dabei an den Balken gebracht und die Sache nicht langsam gemacht werden soll. Die Art, wie es geschieht, ergibt sich von selbst: ein Schenkel wird nämlich nach dem andern übergehoben. Diese Übung muss wieder nach Commando gemacht werden.

h) Das **Überspringen** ist eine sehr flink machende Übung. Man stellt sich einen Schritt vom Balken ab, nimmt einen kurzen Vorsprung, stützt sich zu gleicher Zeit mit den Händen auf den Balken, hebt sich, und schwingt die Beine über ihn weg, indem die Hände den festen Punkt gewähren, um welchen sich der Körper dreht. Der Gymnast übt erst jeden allein, er stellt sich auf die entgegengesetzte Seite des Balkens und fasst den Überspringenden

beim Arme fest, so lange, bis er endlich den Sprung völlig sicher allein unternehmen kann.

Etwas schwieriger ist folgende Art des Überspringens: die Person stellt sich neben den Balken, so dass er ihr zur rechten Hand ein bis zwei Schuh vom Leibe ist; sie nimmt längst denselben hin einen Anlauf von zwei bis drei kleinen Schritten, dann einen Vorsprung, stützt in demselben Augenblicke die rechte Hand auf den Rücken des Balkens, hebt sich, und schwingt so, auf eine Hand gelehnt, die Beine und den ganzen Körper hinüber. Eben so lässt sich von der linken Hand hinüber setzen. Übrigens gilt bei diesem Sprunge, was ich soeben bei jenem sagte. — Ist eine Anzahl Zöglinge da, welche diese Übungen völlig erlernt haben, so geschehen beide nach Commando und gewähren dann einen angenehmen Anblick. Man gebe dabei die Regel, die Füße stets aneinandergeschlossen zu halten.

5. Das **Wippen**. Eine 16′ lange, hinlänglich starke Diele ruht in ihrer Mitte, 2′ hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich einer der jungen Gymnastiker. Sie setzen sich langsam in eine auf- und niederschwankende Bewegung und halten dabei das Gleichgewicht. Bald lernen beide es in dem Grade, dass sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brette abschnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufspringen. Die Füße müssen dabei immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Brett nicht von seiner regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells. Zwei starke Pfähle werden in dem Boden befestigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20″ langes darauf gefügtes Querholz, dies macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel (hervorstehende Spitze), just so wie der Balken einer Wage; diese Angeln laufen auf beiden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das Hin- und Herrutschen des Brettes, welches auf dem Querholze ruht. Diese sehr flink machende Übung ist bei den Frauenzimmern um Jeniseisk weit und breit gewöhnlich. — Der Boden sei Sand.

6. Die **Ovalschaukel**. — Bei dem Wippen ist die Bewegung ganz geradlinig, daher ziemlich leicht abzuhalten; zusammengesetzter wird sie beim Gebrauche der durch Abbildung 9 dargestellten Maschine. A B C ist die Hälfte eines Ovals, dessen größter Durchmesser 10′ und dessen kleinster 7′ 10″ hat. A B die Sehne

des Bogens ist ein hinlänglich starkes Querholz, über den Durchmesser des Ovals gezogen, 12′ lang. In seiner Mitte x ist ein 3′ 5″ langer Fuß perpendicular eingezapft, auf welchen sich die Maschine lehnt und so mit dem Boden einen Winkel von etwa 36 Grad macht; y y sind Standbretter, oder Fußtritte, auf welchen die beiden Schaukelnden stehn. Die Maschine ist von Dielen zusammengesetzt, so wie man etwa die Bogen verfertigt, welche der Maurer zum Bau der Gewölbe gebraucht. Die Standbretter müssen an beiden Seiten bei z z mit starken Leisten versehen sein, gegen welche sich der Fuß beim Senken und Heben der Maschine stemmt. Übrigens kann man diese Maschine auch kleiner machen lassen. — Die beiden Personen stellen sich auf die Fußtritte und bringen sich vermittelst eines langen Stabes in Bewegung, womit jede versehen, wechselseitig gegen den Boden niederdrückt und so die Maschine in Gang setzt. Dass die Bewegung eine Bogenlinie sei, lässt sich leicht einsehen.

7. Die **Stelzen**. — Der Nutzen des Stelzengehens ist deutlich. Unbefangene Dreistigkeit, Gewandtheit des Körpers, sich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einem Punkte endigen und Bewegung im Freien. „In einigen heißen Ländern,“ sagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper zu sicheren Schritten und einem steten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrene an hundert Orten stehen bleiben oder dahin stürzen muss.“

Diese Übung ist ohne alle Gefahr und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den oberen Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinaus gehen zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bei Anfängern ist die Höhe des Fußtrittes etwa nur ein Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beim Fuß fasst, oder auch so, dass die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen, nur muss man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabei vernachlässigt wird. Regeln lassen sich davon eben nicht geben, aus-

genommen die einzige: man muss beim Gehen den Fußtritt fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andere ergibt sich sehr bald von selbst.

Junge Leute lieben Kunststücke und simple Übungen sind ihnen bald nicht mehr genug. Sie gehen bald mit Stelzen Trepp auf und nieder; dies scheint mir aber gefährlich. Ein besseres und gar nicht gefährliches Kunststück ist es, mitten im Gehen die eine Stelze, unter dem Fuße weg, wie ein Gewehr auf die Schulter zu nehmen und auf einer einzigen herum zu hüpfen. Dies gewährt einen ziemlich sonderbaren Anblick und ist doch bald gelernt. Das gewöhnliche Gehen auf den Stelzen sowohl, als das Hüpfen auf einer, kann um die Wette nach Commando getrieben werden.

8. Das **Leitergehen** ist mit der vorigen Übung sehr nahe verwandt; denn wer imstande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweite, dritte und mehrere Sprossen einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbei nur auf zwei Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muss der Ruhepunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweiten mehr rückwärts gerückt werden. Dies geschieht entweder dadurch, dass man mit der stark unter die Fußsohlen gezogenen Sprosse unablässig in die gehörige Lage hüpft, oder zweitens und zwar bequemer und mit weniger Anstrengung dadurch, dass man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschieren lässt. Diese letzte Art wird für wörtliche Beschreibung etwas schwierig. Ein Beispiel erläutere sie. Man stelle eine Gabel perpendicular auf ihre Spitzen, fasse sie oben beim Hefte und bewege sie ein wenig links und rechts zur Seite, indem man sie gelinde dreht, so wird man sehen, dass ihre Spitzen gleichsam Schritte machen. — Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritte von einer Wand, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beiden Händen fest und halte sich gerade. Das Übrige wird sich dann von selbst geben. — Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er nach vornhin das Übergewicht erhält, so lehnt sich die Leiter sanft dagegen und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herab springen.

9. Das **Schlittschuhlaufen.** — Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt; bald dem Schweben des Vogels ähnlich, wenn er keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs bloß durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald mit gelinder, bald mit aller Anstrengung und muthvollen Geschicklichkeit des Körpers verbunden. Ich kenne keine schönere Gymnastik als das Schlittschuhlaufen. Es führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, dass ich den Milzsüchtigen und Misanthropen dadurch zu curieren gedächte.

Reine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Laufes der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Übung in so mannigfaltigen geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. s. w. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluss haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiß eingeführt zu sehen, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht“ setzt er hinzu: „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während dem unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken. Campe empfiehlt sie ganz besonders mit den Worten: „Ich kenne weder eine angenehmere, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht- bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und sollte sie lernen.“ *) Demungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuh seien.

Man hält diese Übung für gefährlich, weil man fallen kann; ich glaube aber, sie sei nicht so gefährlich, als manche andere, z. B. das Reiten; denn man fährt immer besser, wenn man von seinem eigenen Geschick, als wenn man von den Kräften und Launen eines Thieres abhängt. Ich habe beides häufig getrieben, das Schlittschuhlaufen erst sehr spät gelernt, aber nie Gefahr dabei gefunden, die bei jenem mehrmals meinem Leben drohte. — Mehr als 40 junge Leute und Knaben lernten es unter meiner Aufsicht und ihnen ist noch nie etwas Übles zugestoßen. Sie sind beim Lernen, so wie ich selbst, häufig gefallen, dies ist unvermeidlich; aber sie haben das Fallen gelernt, oder mit einem Worte, sie wissen mit ihrem Körper umzugehen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehört

---

*) Medic. Poliz. II. S. 635. — Revision VIII. S. 465.

nicht zur Übung selbst, es ist die Folge von der höchst mangelhaften Aufsicht, die wir der Jugend angedeihen lassen.

Die Erlernung dieser Übung ist leicht, wenn sie schon der Knabe beginnt. Man braucht bloß darauf zu sehen, dass die Schlittschuh gut gemacht sind, und auf die bequemste Art so fest als möglich, doch ohne zu drückeu, an den Füßen befestigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er sich dabei benehmen soll, er findet sie alle vou selbst, man überlässt ihn seiner eigenen Geschicklichkeit mit der einzigen Hauptregel: sich aufangs immer vorwärts zu neigen, um nicht rücklings überzuschlagen.

Wenn wir unsere Kinder in der Wiege und beim Gehenlernen nicht so höchst elend behandeln, als es noch immer fast allgemein Sitte ist, sondern wenn wir dem jungen Menschen schon als Säugling den freien Gebrauch seiuer Glieder gönnen, so wird, dem Körper nach, ich möchte fast sagen, eiu gauz anderes Geschöpf daraus. Ich sehe einen solcheu Knaben vor mir, der im zweiten halben Lebeusjahre schon im Hofe auf dem Pflaster herumlief, der alle gymnastischen Übungen in seinem siebenten Jahre nach Verhältnis seiner eigeuen Größe fast von Natur inne hatte. Dieser konnte beinah das Schlittschuhlaufen schon in der ersteu Stunde der angefangenen Übuug. Ich keune zwei andere, die ich von dieser Übung ausschließen muss, weil sie ohne Zweifel iu der ersten halben Stunde den Kopf zerschellen würden; sie sind Kiuder der weichlichen, hypochondrisch-sorgsamen Erziehuug.

Erwachsene Personen, die sich eben nicht fliuk fühlen, thuu wohl, weun sie das Schlittschuhlaufeu am Stuhlschlitten versuchen, um hier erst ihren Beinmuskeln die Stärke mitzutheilen, auf zwei schmaleu Eiseu die Fußgelenke nicht eiuknicken zu lasseu.

B. **Das Balancieren fremder Körper** — ist eine sehr angenehme uud nützliche Übung. Wir springen, um deu Umsturz derselben zu verhüteu, liuks uud rechts, rückwärts und vorwärts; wir neigen uns zu tausenderlei gebogeuen Lagen des Körpers mit einer sonst nicht leicht stattfiudenden Schnelligkeit. Das Augenmaß wird geübt, Vorsicht und Achtsamkeit werden geprüft. Wir brauchen nicht zum Künstler zu geheu, um gefährliche Methoden des Balancierens zu lernen, wir wollen uns weder das Kinu verrenken, noch die Zähne beschädigen: wir bedürfen nur gauz einfacher Mittel: eiu zwölf Fuß langer Stab, der am oberen Ende allenfalls mit einer hölzernen Scheibe versehen, oder durch sonst etwas oben schwerer als unten gemacht ist, senkrecht, auf einer

Hand, auf einem Finger getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancierende steht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten fortträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Übung, die mit der schönsten Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, ebenso langen Stab herbei. Diesen fasst der Balancierende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancierstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem er's versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von sich zu entfernen. Diese Übung ist ganz dazu gemacht, den Körper in die ununterbrochenste Activität zu setzen; ich kann sie deshalb ganz vorzüglich empfehlen.

Man wähle zu dieser Leibesübung einen freien ebenen Rasenplatz und halte die Umstehenden an, dem Balanceur nicht zu nahe zu kommen.

---

## XIII. Abschnitt.

### Das Heben und Tragen, die Rückenprobe, das Ziehen und der Tanz im Seile und Reifen.

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammendrücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarei wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten, die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich sein könnte? — Dies sei genug, um Missverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrats und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern und Brust zu stärken: so müssen wir keine Lasten auf den Rücken oder die Schultern zu tragen geben, sondern bloß in die Hände, bei völlig oder halb ausgestreckten Armen: dass heißt kurz, wir müssen die Last so heben oder tragen lassen, dass sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Dies kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muss nur mit weiser Vorsicht geschehen.

Ich glaube, dass folgende Übungen sehr zweckmäßig sind.

1. **Das Heben.** — Zum Heben mit steif ausgestreckten Armen ist ein 6′ langer Stab, wie er Fig. 10 abgezeichnet ist, sehr bequem. Der Handgriff a b ist 6″ lang, der übrige Theil von b bis c ist in beliebige Abtheilungen gebracht. Die Abtheilungspunkte sind durch kleine Einschnitte mit der Säge bezeichnet. d ist ein Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf diese Art die zu hebende Last vermindern oder vermehren kann. Man muss zwei dergleichen Instrumente haben, um häufig beide Arme zugleich zu üben. Die he-

bende Person stellt sich bei dieser Übung anständig gerade mit frei hervorstehender Brust. Sie fasst beide Instrumente mit steif ausgestreckten Armen, hebt sie bis etwas über die Horizontallinie langsam auf und lässt sie eben so wieder niedersinken. Das Gewicht wird bei Wiederholung dieser Übung in den Sägeschnitten immer weiter nach c fort gehängt, so lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Instrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es möchte schwer halten, ihm dieselbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Größe und Kleinheit der Hand Veränderung leidet; indes lassen sich doch die Fortschritte in Erlangung der Stärke des Arms u. s. w. ganz gut darnach bestimmen, wenn der Gymnast die Abtheilungen beziffert und vermittelst dieser Zahlen die Last für jeden protokolliert. Oft wird diese Übung nach der Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längsten ausgestreckt hält.

Ich habe gefunden, dass, wo nicht schwächliche, doch gar nicht robuste Personen durch diese Übung mit der Zeit eine Kraft in die Arme bekamen, welche den nervigeren Armen die Wage hielt. Sie muss also wohl zweckmäßig sein.

Auch bei den Alten war diese Übung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres.*)

2. Das **Tragen**. — Ich habe mich schon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuförderst Lasten, die uns nicht beschädigen können, wenn wir sie fallen ließen. Kleinere und größere, durch die Wage bestimmte Sandsäcke sind überaus bequem. Wir befestigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn so halten oder forttragen zu lassen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, so wird die Übung zur Wette; man streitet mit einander, wer stillstehend sie am längsten hält, oder sie am weitesten trägt.

Knaben und Jünglinge, die sehr hochstehende Schultern und kurze Hälse haben, sollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden

*) Erwähnt finde ich dies in Galens Buche: de Sanit. tuenda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

Armen kleinere und größere Lasten bald tragen, bald stillstehend um die Wette halten; es möchte wohl das sicherste Mittel sein, jenen Fehler zu verbessern.

3. Die **Rückenprobe.** — Ich habe noch keine Gymnastik angegeben, die besonders auf die Muskeln des Rückens und auf das Rückgrat abgezweckt wäre, ausgenommen oben Seite 152, wo von dem Hinaufschwingen der Beine auf ein horizontales Seil die Rede ist. Beim Tragen hätte man dies erwarten sollen; aber ich habe schon oben die Gründe angegeben, warum ich nicht wünsche, dass man junge Personen oft auf dem Rücken tragen lasse. Um diesen Mangel zu ersetzen, schlage ich eine neue Übung vor.

Die Perser haben zu Leibesübungen öffentliche Häuser, welche sie Surchöne (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnastik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen besteht in Folgendem: die ganze Gesellschaft stellt sich neben einander auf Hände und Füße, so weit als nur möglich, beide von einander, doch so, dass der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, dass jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweimal geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Übung wiederholt, desto größer ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60mal. Alles geschieht dabei taktmässig nach Musik.*) — Diese Beschreibung ist in Rücksicht der Kopfbewegung mir nicht ganz einleuchtend, weil ich den Zweck davon nicht einsehe. Folgende, darnach gebildete Übung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Front, der Führer commandiert: streckt euch! und alle senken sich auf die Hände zum Boden und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muss vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muss der ganze Rücken steif gemacht werden und die Knie dürfen nicht gebogen sein. Die Füße ruhen auf den Spitzen der Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, bekommen den Preis.

Anstrengender wird diese Übung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fußspitzen zum Cen-

*) Niebuhr, Reisen, Band II. S. 173 erzählt umständlicher von mehrern persischen Übungen.

trum macht und mit den Händen, seitwärts fortschreitend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15mal den Cirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den Füßen im Kreise herumgehen. Bei diesen beiden letzten Übungen ist es am besten, die Personen so lange einzeln vorzunehmen, bis sie gelernt haben, die richtige Stellung beizubehalten. In der Folge kann man Mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander stellen und sie in Gesellschaft üben.

Zarte Knaben lasse man diese Übung nicht zu lange fortsetzen, ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel erinnere den Gymnasten, sie abtreten zu lassen.

4. Beim **Ziehen** thut uns das Seil gute Dienste, das wir schon beim Klettern gebraucht haben; aber es muss stark, zuverlässig und hinlänglich lang sein. Der Gymnast theilt die Gesellschaft in zwei Theile. Er weiß die Kräfte des einen Theils sehr gut gegen die des andern abzumessen; er sieht zugleich auf die Beschaffenheit des Bodens, wo dieser Wettstreit begonnen werden soll; denn die kleinste Abdachung desselben hat Einfluss auf die Kraft beider Theile. Wenn sie nun gehörig abgetheilt sind, jede Partei ihr Ende des Seils ergriffen und sich in die gehörige Stellung zum Ziehen gesetzt hat: so gibt der Anführer durch 1, 2, 3! das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von diesem Augenblicke an verwandeln sich alle Gesichter, der Ausdruck der körperlichen Anstrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entspricht diesem Ausdrucke des Gesichts. Alle Glieder werden angestrengt, besonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. In kurzem ist die Sache entschieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert seine Freude darüber, indes der andere Entschuldigungen hervorsucht.

Zur Abwechslung lässt der Gymnast oft nur zwei Personen am Seile mit einander kämpfen. Da es hier ganz auf persönliche unzweideutige Stärke ankommt, jeder nur für seine Person steht, und keiner sich hinter die Schwäche seiner Gehilfen, wie vorhin, verstecken kann: so thun Beide um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang sein, dies ist unumgänglich nöthig, wenn auf beiden Seiten Mann hinter Mann anfassen und ziehen soll; denn jeder muss hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füße des andern tritt, was man bei dieser Übung sehr zu verhüten hat.

Ähnlich war bei den Griechen die Διελκυστίνδα, ein Spiel, welches häufig in und außer den Palästern getrieben wurde. Eine Partei suchte dabei die andere auf ihre Seite zu ziehen.*) Ganz abweichend davon war die 'Ελκυστίνδα. Ein mannshoher Pfeiler stand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieser und jener Seite hieng sich ein Knabe daran: so suchte einer den andern in die Höhe zu ziehn. Beide standen mit den Rücken gegen einander gekehrt.**)

Regel: Beim Heben, Tragen und Ziehen halte man die Beine so viel als möglich geschlossen, und den Mund stets verschlossen.

* * *

## Der Tanz im Seile, im Stricke und Reifen.

Es ist sehr gut, das oft unter Hindernissen zu thun, was man gewöhnlich ohne Hindernisse sehr leicht verrichtet. Diese Vorschrift zweckt bald auf größere Fertigkeit im Handeln und auf Gegenwart des Geistes, bald auf Geduld und Festigkeit im Handeln ab; sollte sie daher dem Erzieher nicht von der äußersten Wichtigkeit sein? — Die beiden hier genannten, sich ziemlich ähnlichen Übungen, sind im Grunde Erschwerungen des Laufens und Springens. Ein mäßiges Laufen hat an sich keine Schwierigkeit, wir verlangen also, dass im Laufen bei jedem zweiten Sprunge ein in beiden Händen gehaltener Strick über den Kopf weg und unter den Füßen durch geschwungen werde; so bringen wir Takt in die Bewegung nnd setzen zugleich die Arme in regelmäßige Actiou. Oder wir verlangeu, dass durch ein Seil gelaufen werde, welches, an seinen beiden Enden gehalten, in Gestalt eines großen Bogens herum geschwungen wird. Ebenso verhält sich's mit dem Springen. Jedoch zur Erklärung der Übung selbst.

1. Der **Tanz im Seile**. — Mit dem Seile wird die Übung auf folgende Art angestellt. Wir gebrauchen hier wieder dasselbe, welches uns schon zum Klettern diente. Es wird durch zwei Personen in Bewegung gesetzt. Die eine, A, steht dem Gymnasten B gegenüber, 4, 6 bis 10 Schritt von ihm entfernt. A hält das eine Ende des Seils in der Hand, und B fasst am andern Ende desselben an. Zwischen beiden hängt das Seil so weit nieder, dass es die Erde fast berührt. Es bildet folglich einen Bogen, dessen Sehne

---

*) Siehe Jo. Meursius de Ludis Graecorum, so wie Pollux lib. IX. cap. 7.

**) Siehe Meursius l. c.; Eustath. ad Iliad. ρ

4 bis 10 Schritte lang ist. Beide Personen setzen diesen Bogen in eine kreisende Bewegung, indem jede ihre Hand in einem kleinen Kreise herumdreht. Wenn das Seil auf diese Art rechts herumgeschwungen wird (dies geschieht, wenn der Gymnast, nicht die andere Hilfsperson, seine Hand rechts herum bewegt), so steht die Jugend auf der rechten Seite des Gymnasten, gegenüber der Mitte des Seils, so dass ihr Standpunkt mit A und B ein gleichschenkliges Dreieck ausmacht. Es kommt nun darauf an, dass jeder einzeln oder auch paarweise zwischen A und B durchlaufe, ohne sich vom Seile berühren zu lassen. Hierzu muss der bequemste Zeitpunkt gewählt werden, und dieser lässt sich bei der Ausführung selbst sehr leicht bestimmen. Der Gymnast hat Marsch! commandiert, bei jedem zweiten Umschwunge ist ein Paar durchpassiert und alle stehen jetzt ihrem ersten Standpunkte gegenüber, zur Linken des Gymnasten. Jetzt folgt der zweite Theil der Übung.

Das Seil bleibt immer in derselben Bewegung. Um nun wieder auf den vorigen Standpunkt zu kommen, ist kein anderes Mittel übrig, als es in dem Augenblicke zu überspringen, da es dem Boden am nächsten ist. Dies ist schwieriger, das Zeitmaß muss genauer gehalten werden und es kommt auf einige Entschlossenheit an; indes ist es durch einige Versuche bald gelernt. Ich setze noch hinzu, dass höchstens nur zwei zu gleicher Zeit darüber hinsetzen können, man müsste denn den Bogen sehr vergrößern; allein dann wird die Umschwenkung des Seils zu schwierig. Sollte sich bei diesen beiden Übungen irgend einer im Seile fangen, so lässt der Gymnast seinen Theil allenfalls sogleich fahren, damit der Gefangene nicht falle.

Der dritte Theil dieser Übung besteht in Folgendem. Es soll einer von den jungen Leuten, C, zwischen A und B in die Mitte treten und jedesmal vom Boden aufspringen, wenn sich das geschwungene Seil seinen Füßen nähert. Zu dem Ende stellt sich C an seinen Platz, in die Mitte des noch ruhig hängenden Seils und zwar dicht an die rechte Seite desselben. Der Gymnast gibt irgend ein Zeichen zum Anfange der Schwenkung und C achtet genau darauf, wenn das über seinen Kopf herüber geschwenkte Seil sich seinen Füßen nähert, dann thut er den ersten Satz, um das Seil durchzulassen, und so fort bei jeder Annäherung desselben. Es können auf diese Art auch zwei zugleich im Seile tanzen. Für Ungeübte ist es gut, bei dieser Übung Stiefeln an zu haben. Ermattet C, so ruft er: Halt! und der Gymnast lässt das Seil zur Rechten zu Boden fallen, um die Füße des C nicht mit demselben

zu treffen. Diese Übung wird auch um die Wette gemacht, und es kommt darauf an, wer das Seil am häufigsten überspringt. Es gehört viel Anstrengung dazu, um dies 100mal zu thun. — Der Gymnast sieht dabei auf guten Anstand; er lässt beide Arme in die Seiten stützen, die Brust frei hervortragen und die Füße hinten anschlagen, wenn die Übung nicht sehr schnell geschieht. Kommt es aber mehr auf Schnelligkeit an, so werden die Füße kaum eine Hand breit, und ohne die Beine im Knie zu biegen, von der Erde entfernt, und das Seil muss dann in einem kurzen Bogen geschwungen werden.

Schwieriger wird die Sache, wenn man C nicht während der Ruhe des Seils hinstellen lässt, sondern von ihm verlangt, während der Bewegung desselben von der rechten Seite hinein zu laufen, oder von der linken hinein zu springen; ferner, wenn man es ihm zur Pflicht macht, auf eben die Art sich wieder aus dem Seile weg zu begeben, ohne sich davon berühren zu lassen. Beides erfordert viel Schnelligkeit und genaue Achtsamkeit auf den schicklichsten Zeitpunkt.

Vielleicht ist manchem Leser in dieser kurzen Beschreibung noch dieses und jenes dunkel. Ich kann aber dafür stehen, das ein Paar Versuche die Sache völlig ins Licht setzen werden. Die wenigen, hier nöthigen Vorsichtsregeln habe ich schon mit eingestreut. Für den Gymnasten muss ich noch anmerken, dass das Seil bei seiner Schwenkung die Erde nicht berühren müsse.

2. Das **Laufen im Stricke** brauche ich hier nur kurz anzuführen; denn es ist hin und wieder schon bekannt genug. Die Person, welche laufen will, fasst beide Enden des Strickes an und lässt den mittlern Theil in einem Bogen bis zur Erde herabhängen. Es kommt alles darauf an, dass dieser Bogen weder zu kurz, noch zu lang sei. Eine kleine Übung wird jeden das Maß sehr leicht lehren. Man trete auf die Mitte des Strickes und fasse beide Enden bei den Gelenken der Schenkel fest, so wird man das Maß ziemlich genau haben.

Ist man damit zustande, so lässt man den Bogen vor den Füßen niederhängen, und indem man, um das Laufen anzufangen, darüber hinschreitet, schwenkt man den Strick von hinten her über den Kopf weg, so dass er beim dritten Schritte wieder unter dem Fuße weggeht, und so fort. — Die Sache scheint in der Beschreibung schwerer, als sie an sich ist. Sie ist leicht und macht sehr flink.

Sind erst die meisten zu völliger Fertigkeit gelangt, so geschieht's nach Commando und um die Wette. Man macht Front mit hinlänglichen Intervallen, befiehlt Marsch! und sieht zu, wer am weitesten kommt.

Die Bewegung des Strickes kann auch im Stillstehen geschehen, man kann den Strick rückwärts oder vorwärts, wie vorhin, unter den Füßen durch bewegen, indem man jedesmal aufspringt, wenn der Strick unter den Füßen durchpassiert. Beides kann um die Wette geschehen, entweder nach der Uhr, oder nach einer Zählung der Schwenkungen des Strickes. Der Körper wird durch diese Übung ungemein in Thätigkeit gesetzt. Ein gewöhnliches, aber doch nicht leichtes Kunststück ist es, während eines einzigen Sprunges den Strick zweimal, sogar wohl dreimal über den Kopf weg und unter den Füßen durch zu schwenken.

3. **Der Tanz und das Laufen im Reifen** stimmt mit dem Vorigen vollkommen überein, nur dass man statt eines Strickes einen Reifen nimmt, der entweder noch seine völlige Kreisgestalt hat, oder durch Herausschneidung eines Theils zu einem Bogen gemacht ist. Beiderlei Arten können, so wie vorhin der Strick, im Laufen oder Stillstehen unter den Füßen durch über den Kopf geschwungen werden. Ich halte es für überflüssig, hierüber weiter noch etwas zu erinnern. Ich führe dafür noch ein Paar kleine Kunststücke an, die von jungen Leuten mit Vergnügen gemacht werden und ihnen als geschickte Bewegung sehr heilsam sind. Die Person nimmt einen ganzen Reifen in die linke und einen andern in die rechte Hand. Sie springt etwas vom Boden auf und schwingt den rechten Reifen von der Seite her unter den Füßen durch, sie springt wieder auf und zieht den rechten wieder hervor, indem sie jetzt den linken unten durchschwingt; so wechselt sie beständig ab, so dass immer wechselweise ein Reifen unterweg geschwungen wird, indem man den andern wieder hervorzieht. Um dies recht schnell zu machen, muss man sehr activ sein. Fast zu einer ganz neuen Übung wird die Sache, wenn man beide Reifen zugleich unter den aufspringenden Füßen durchschlägt, sich kreuzen lässt, und sie gleichzeitig wieder darunter wegzieht. *)

Jetzt gibt der Gymnast dem A und B, zweien von seiner jungen Gesellschaft einen etwas größeren Reifen. Beide stellen sich neben

*) Der Tanz im Seile und im Reifen lassen sich mit einander verbinden, so dass die Person, welche im Seile tanzt, auch zugleich den Reif unter den Füßen durchschlägt.

einander, A zur Rechten, B zur Linken. Sie halten den Reif perpendicular vor sich hin, so dass sie wie durch ein Fenster hindurch sehen, und zwar fasst ihn A mit der rechten, B mit der linken Hand. Beide fangen taktmäßig an zu laufen, und bei jedem sechsten oder zehnten Schritte springen beide durch den Reif und laufen wieder in ihren ersten Standpunkt, indem sie die haltenden Hände um die Peripherie herumdrehen; dann wird wieder von neuem durchgesprungen u. s. f. Diese Übung macht flink, und die Speisen schmecken recht gut darauf.

4. Das **Reiftreiben** kann nur auf einem freien, ebenen und geräumigen Platze vorgenommen werden. Es ist für Knaben ein angenehmer Reiz zum Laufen. Der Reif wird wie ein Rad fortgerollt, und es kommt darauf an, ihn im Fortlaufen zu erhalten. Dies geschieht dadurch, dass man ihn mit einem Stäbchen gehörig dirigiert, nämlich durch einen fortdrückenden Schlag bald seinen Lauf befördert, oder bald rechts, bald links drängt, damit er nicht umfällt. Bald werden kleine Künste damit vorgenommen, z. B. man schleudert ihn vermittelst des durchgesteckten Stabes in die Luft, und lässt ihn dem ungeachtet beim Niederfallen nicht aus seinem Laufe kommen; oder man springt mitten im Laufe durch denselben weg, bald rechts, bald links und versetzt ihm mitunter einen Schlag, damit er stets fortläuft.

Dieses letztere Spiel ist gleichfalls classisch; es war bei Griechen und Römern gewöhnlich, so wie jetzt noch in vielen Gegenden, und hieß Κρικηλασια. Der Durchmesser des Reifes reichte dem Spielenden bis an die Brust; die Peripherie war wie noch jetzt hin und wieder, z. B. in der Schweiz, mit Ringen, auch wohl mit Blechen versehen, die beim Herumtreiben klirrten. Eben daher heißt der Reif beim Martial garrulus annulus. Vielleicht war der Reif selbst von Eisen, dies wird dadurch wahrscheinlich, weil der Stab, welchen man zum Antreiben gebrauchte, von Eisen gemacht und mit einer hölzernen Handhabe versehen war. *)

*) Mercurialis de arte gymnast. Lib. III. cap. VIII. 214. — Meursius de Ludis Graecor.

## XIV. Abschnitt.

### Tanzen, Gehen und militärische Übungen.

1. Das **Tanzen** — ist eine sehr empfehlenswürdige und eine sehr gefährliche Übung, weil jede Sache zwei Seiten hat; wenn es folglich auf Erziehung angewendet werden soll, so müsste das doch nur immer mit großer Vorsicht geschehen, und man müsste den Charakter der jungen Leute dabei nicht vergessen, welche tanzen sollten. Unsere sämmtlichen Tänze sind, wenn ich mich so ausdrücken darf — Romane *in nuce*, die von zwei oder mehreren Personen beiderlei Geschlechts aufgeführt werden. So lange Knabe und Mädchen von dem Inhalte noch nichts ahnen, ist die moralische Seite der Tänze unschädlich und rein nicht nur, sondern auch empfehlenswürdig, da sie eine Artigkeit im Betragen befördern, welche der Jugend recht gut ansteht; so bald aber der Inhalt auf sie Eindruck zu machen beginnt, ist der Erfolg von ganz anderer Art: Empfindsamkeit bemächtigt sich des jugendlichen Geistes, alle Nervenkraft leidet, denn sie wird nur auf einen Punkt gespannt; das Ohr wird taub, das Auge blind für alles, was auf jenen Punkt nicht Bezug hat.

Als gymnastische Übungen, welche der Jugend Kraft und Stärke geben, und ihrem Geiste ein rasches, männliches Wesen einflößen sollen, verdienen daher unsere gewöhnlichen Tänze für die Jugend keine unbedingte Empfehlung, weil ihr Hauptinhalt Liebe ist. So lange diese, wie ich soeben sagte, nicht verstanden wird, mag es damit angehn, hernach aber ist es Zeit, ihn heraus zu streichen, und dafür reine Fröhlichkeit, körperliche Anstrengung und etwas männliches für die Knaben hinein zu legen; Sachen, die für den jugendlichen raschen Geist Interesse genug haben, so lange er jene weichern Empfindungen noch nicht gekostet hat.

Ein guter gymnastischer Tanz im Freien, der sich dem kühnen Ballet näherte, bloß von Knaben und Jünglingen getanzt, ihre Stärke und Gelenkigkeit beförderte, unschuldige Fröhlichkeit, jugendlichen Heroismus erweckte und die Liebe zum Vaterlande durch eingestimmten Gesang nährte, bleibt daher bei aller unserer Tanzkunst noch sehr wünsehenswürdig. Möchte doch ein sachverständiger Mann ganz in diese Ideen hinein dringen, und uns mit einem vaterländischen Tanze für die Jugend männlichen Geschleehts beschenken.

2. Das **Gehen.** — Die Rede ist hier nicht von abgemessenen tanzmeisterliehen Sehritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl wert ist, dass wir einige Sorgfalt darauf verwenden. So wie oft eine ganze Nation ihren Charakter durch eigenthümliche körperliche Handlungsweise, auch vorzüglich durch eine ihr eigenthümliche Benehmungsart im G e h e n ausdrückt, so kündigt oft sehon der Gang die Denk- und Handlungsart der einzelnen Menschen an. Daraus folgt nun freilieh, dass jeder naeh seiner Naturanlage gehe. Da sieh aber diese Naturanlagen in ihren einzelnen Äußerungen bessern lassen; so folgt nieht daraus, dass wir Jeden bei seiner natürliehen Weise lassen müssen. Überdem bilden sich die meisten jungen Leute naeh dem nächsten ihnen vorzüglich scheinenden Beispiele, es sei gut oder schlecht, und man ist in der Erziehung in diesem Punkte entweder zu wenig sorgfältig oder man hofmeistert die jungen Leute taub. Beides hat gleieh sehlimme Folgen.

Unsere bekannten Tänze mögen zum guten Anstande viel beitragen können; aber auf der andern Seite ist es aueh nieht zu leugnen, dass der Schritt und die Haltung des Körpers beim Tanzen, in die habituelle alltägliehe Stellung übergetragen, ein sehr seltsames und oft lächerliches, geziertes Ansehen gibt, wenn die Auswahl jener Schritte (Pas) und die Haltung des Körpers nieht mit geschmackvoller Klugheit gemaeht wird. Es fließt gar zu leieht pedantisehe Ziererei mit ein, die dem sehlichten natürliehen Gesehmaeke anstößig werden muss und die den kraftvollen Mann gar nicht kleidet. Der beste männliche Anstand liegt im Ausdrucke der körperliehen Kraft und Gesehmeidigkeit

Ein behender, leichter und dabei doch fester männlicher Schritt, gerade und doeh nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, der Schultern und des Kopfes, leiehte natürliche Bewegung der Arme u. s. w. das ist es etwa, worauf man sehen sollte. Alles dies liegt aber nicht so ganz, als man wohl glaubt, im Wirkungs-

kreise des Tanzmeisters, sondern es gründet sich meistentheils auf die erste Behandlung der Jugend. Wenn wir dem zarten Kinde schon als Säugling den freien Gebrauch seiner Glieder entziehen, es späterhin durch zu weichliche Behandlung erschlaffen: so wird weder Kraft noch Geschmeidigkeit in seine Glieder kommen. Der Säugling lebe und webe mit weit mehr Freiheit, er lerne das Gehen natürlich und er übe auch dann schon seine zarten Glieder allmählich außer dem Zimmer erst auf weichem Rasen, dann auf hartem, und endlich auf unebenem Boden. Er lerne allmählich kleine Wanderungen machen, man bringe ihn fernerhin zu größern Märschen, erst auf ebenem Lande, bald in gebirgigen Gegenden. Hier lerne er Unebenheiten aller Art durch geschickte Setzung der Füße überwinden und Herr über seine ungeübten Glieder werden. Diese Vorbereitung in der frühen Jugend lege so den Grund zur Kraft und Geschmeidigkeit, die noch nie ein Tanzmeister durch Pas und Touren in den Körper gebracht hat. Nur unter diesen Voraussetzungen kann ich Herrn Villaume beistimmen, wenn er folgendes sagt: „In der That wäre es eigentlich das Geschäft des Tanzmeisters und der wichtigste Theil seiner Kunst, die Jugend stehen und gehen zu lehren. Er müsste auf die ganze Stellung des Körpers und auf alle Bewegungen sehen; diese alle nicht allein nach den Gesetzen der Schönheit und des Anstandes, sondern auch nach den Gesetzen der Leichtigkeit“ (ich setze hinzu und der Kraft, damit keine weichliche Ziererei daraus werde) „und Brauchbarkeit einrichten u. s. w.“ — Allein Tanzmeister der Art sind selten.

Durch Ehrgefühl lässt sich an jungen Leuten, zumal wenn Tadel oder Lob von ihres Gleichen kommt, viel ausrichten. Es wäre daher wohl nicht Unrecht, zu Zeiten folgende Übung anzustellen.

Der Gymnast lässt ein, zwei bis drei seiner Schüler auf einmal, in verschiedenen Richtungen für die übrigen Zuschauer, welche hier die Censoren ausmachen, gehen, einmal von der Gesellschaft abwärts, dann auf sie zu, drittens quer vorüber; bald gemächlich langsam, bald geschwinder, bald eilend. Durch diese Abänderungen wird der Gang einer Person hinlänglich ins Licht gesetzt. Ist es geschehen, so sagt jeder seine Meinung in Absicht der bemerkten Fehler; und da selbst Knaben hierin ein sehr richtiges Gefühl haben, und alle, auch sehr geringe Caricatur leicht herausfinden: so bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Ist die Censur gefällt, so wiederholt man die Übung, sie fällt gemeiniglich schon besser aus, und es kann nicht fehlen, dass mit der Zeit dieser und

jener Fehler dadurch abgeschafft werde. Auch militärische Übungen können viel hierzu beitragen.

3. **Militärische Übungen.** — Bei wichtigen Sachen, die, um sie mit zwei Worten zu bezeichnen, im Bezuge mit Herz und Kopf stehen, leitet man die Jugend durch Vorstellungen und Gründe, damit sie Kopf und Herz zu Rathe ziehen lerne, wenn die Erziehung aus ist; aber bei Kleinigkeiten, beim holen, bringen, wenden, drehen u. s. w. durch Befehle, um sie Subordination zu lehren, ohne welche die Gesellschaft sich in ein Chaos umwandelt, wo jeder mit dem Kopfe des andern zusammenrennt.

Das Militär gibt uns in seinen Manövern ein Muster von Subordination, vou äußerst bewundernswürdiger, schneller, pünktlicher Vollbringung gegebener Befehle. Ich glaube, dass es sehr nützlich sei, dies und jenes in die tägliche Behandlung der Jugend überzutragen; und für unsere Erziehuugsschulen, auch schon für kinderreiche Familien, wo des Lärmens, Laufens und Rennens, des Vergessens der nöthigen Sachen, der Unordnung im Anzuge u. s. w. kein Ende ist, wäre eine gut angeordnete militärische Einrichtung wohl wünschenswert. Es ist schöu, wenn Knaben und Jünglinge aufs Commandowort an ihren Platz fliegen, sich an ihren Stellen gehörig rangieren, gute Stellung annehmen und anständig wie ein Leib abmarschieren, wohiu man sie haben will; überhaupt wenn sie gewöhnt werden, gewisse, oft vorkommende Verrichtungen, die gewöhnlich unter Durcheinauderlaufen und Lärmen geschehen, nach Commando zu thun. Wer mit viel jungeu Leuten täglich zu schaffen hat, wird das, was ich hier gesagt habe, sehr gut verstehen.

Ein anderer Grund, der mich antreibt, militärische Übungen zu empfehlen, ist ganz gymnastisch; er betrifft Verbesserung des äußeren Anstandes. Unzählige unserer juugen Leute sind im Gange und in der Körperstellung äußerst nachlässig und schlaff. Dagegen sind militärische Übungen, vorzüglich die mannigfaltigen Märsche und Schwenkungen, die mit einer genauen Haltung des Körpers verbundeu sind, sehr zn empfehlen; und sie machen, wenn sie, wie sich von selbst versteht, nicht mit Sclaverei und Fuchteln verbunden sind, der Jugend Vergnügen.

Ferner wird man mir es zugebeu, dass man junge Lente nicht früh genug an Beschwerden gewöhnen könne, um sie Geduld zu lehren, und für die Zukunft abzuhärten. Hierzu sind beträchtliche Märsche von zwei, drei und mehreren Stunden vortrefflich, und ist die Gegend, durch welche der Weg geht, arm an Natur-

sachen, will man schnell fort, so ist der taktmäßige militärische Schritt ungemein bequem.

Die bisher angeführten drei Gründe machen es nöthig, mancherlei Märsche und Schwenkungen zu üben. Dies macht den Knaben ungemein viel Vergnügen, und sie werden, wenn sie erst einige Fertigkeit erworben haben, bald selbst kommen, und ihre Anführer bitten, mit ihnen zu marschieren. Wie die Sache zu veranstalten sei, lehrt überall das Militär durch sein Beispiel.

Viertens sind militärische Übungen sehr bequem, um den Muth der Knaben zu beleben, ihren natürlich kühnen Unternehmungsgeist zu stärken, und sie gegen körperlichen Schmerz abzuhärten, wozu es bei der Weichlichkeit unserer gewöhnlichen Lebensart endlich hohe Zeit wird. Alle Übungen, welche dahin leiten, ohne anderweitig zu schaden, verdienen Achtung; und wenn sie der feine Ton mit dem Worte Roheit benennt: so lasst uns bedenken, wohin er uns schon geführt hat und erst noch führen wird; wie er allen Sinn für Christenpflicht und Menschlichkeit lähmt, wenn er sich durch Thatkraft und edelmüthige Selbstverleugnung äußern soll.

Unsere junge Gesellschaft theilt sich in zwei Parteien, beide sind feindliche Armeen gegen einander. Ihre Waffen verursachen Schmerz, ohne zu schaden. Es sind mäßig dicke Ruthen. Kopf und Gesicht werden durch Helme *) gesichert, so gehts in den Krieg. Ein Theil des Waldes oder ein Sandhügel des gymnastischen Platzes wird von der einen Partei besetzt. Die andere rückt an, um ihn zu erobern. Alles folgt dem Aufseher. Kann man durch List nichts gewinnen, so gehts zum förmlichen Angriff über und es kommt darauf an, wer den Platz behauptet. Dieses Spiel ist auch als Nachtspiel sehr gut zu gebrauchen, um die Knaben an das grässliche Phänomen der Dunkelheit zu gewöhnen. Ist es Winter, so vertreten Schneebälle die Stelle der Ruthe. Die beiden Corps — ich setze eine große Fläche zum Kampfplatze voraus — suchen sich durch mancherlei Märsche den Vortheil des Windes, des Sonnenlichts, des Bodens abzugewinnen, d. i. man sucht die feindliche Armee windabwärts zu drängen, damit sie genöthigt ist, beim Angriffe windeinwärts zu stehen und zu werfen; oder man presst sie in eine Lage, wo sie von der Sonne geblendet wird, oder endlich,

*) Die Verfertigung derselben ist wohlfeil. Ich habe sie von Knaben selbst aus starken Pappendeckeln machen gesehen.

man drückt sie in eine tiefer liegende Stelle des Kampfplatzes hinab, um von oben her auf sie herab werfen zu können. Alles dies lässt sich ohne starke Märsche, oft durch tiefen Schnee, ohne schleunige Wendungen, und ohne kühne Angriffe zur rechten Zeit nicht bewirken. Diese Übung erfordert also volle Anstrengung, und da sie mit Werfen und Ausweichen verbunden ist, so übt sie die Kraft des Arms, der Schulter und Brust, die Schnelligkeit der Füße, die Gewandtheit des Körpers durch schnelles Ausweichen und das Augenmaß zu gleicher Zeit.

Diese Übung lässt sich am besten anstellen bei Anfang des Thauwetters. Es gibt einen Zeitpunkt, wo der Schnee beim Zusammendrücken zu Eisklumpen wird, diese muss man nicht wählen, weil dann die Schneeballen gefährlich sind.

---

# Dritte Abtheilung.

Plato:

Μια δε σωτηρια προς αμφω, μητε την ψυχην ανευ σωματος κινειν, μητε σωμα ανευ ψυχης, ἱνα αμυνομενω γιγνωνται ισορροπω και ὑγια.
In Timaeo pag. 1086. A.

das ist:

Nur ein Heil gibts für beide; strengt den Geist nicht an ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geist, damit beide, gleichkräftig und im Gleichgewicht stehend, gesund bleiben.

## XV. Abschnitt.

### Baden und Schwimmen.

Wollte ich für diese beiden höchstwichtigen Übungen die Empfehlungen der Ärzte, Erzieher und Philosophen zusammentragen: so würde ein sehr starkes Buch daraus werden. Es ist auffallend, dass alle, alle sie empfehlen, aber noch auffallender, dass man beinahe überall wenig oder nicht darauf denkt.

Nach einer Erfahrung von Jahrhunderten her ist das kalte Bad für die Gesundheit von unglaublichem Nutzen; das Beispiel alter Nationen, die fast in jedem Hause ein Bad hatten oder öffentliche Bäder besuchten; die religiöse, auf Politik gegründete Sitte des Badens bei Juden und Muhamedanern, das Beispiel unserer ältesten Vorfahren, welche den Neugeborenen im kühlen Quelle abhärteten, die fast allgemeine Sitte des Badens bei ganz rohen und halbcultivierten Naturvölkern, denen wir an Gesundheit und körperlicher Stärke weit nachstehen und endlich der allgemeine Ausspruch

alter und neuer Ärzte zum Besten des Badens, alles dies sollte uns aufmuntern, ein Gleiches zu thun; aber unsere Badestuben sind überall eingegangen, und die löbliche Sitte, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu reinigen, seine Haut, seine Muskeln und Nerven zu stärken und dadurch menschlicher und gesünder zu werden, wird beinahe überall, wenigstens in den meisten kleinen Städten als etwas Unsittliches angesehen, das der hochweise Magistrat wohl gar verbietet und das auf vielen Schulen und Universitäten mit — Strafe belegt ist. Dieses wahrhaft schmutzige Vorurtheil ist allgemein Mode, man hält es für ein Zeichen der Ehrbarkeit, sich nicht zu baden, weil man sich, da keine besonderen Anstalten dazu da sind, im Freien entblößen muss; man trägt sich also sein Lebelang mit einer wirklichen Umhäutung von Schmutz herum, die bei lebhafter Vorstellung unüberwindlichen Ekel erregt und nach welcher man, wie der vortreffliche Frank sich ausdrückt, wie aus den Jahrringen eines abgesägten Baumes, die Lebensjahre berechnen könnte.

Ist eine so allgemeine Unreinlichkeit, die man gewöhnlich nur von den Theilen des Körpers wegnimmt, wo sie ins Auge fällt, nicht entsetzlich? — Sollte man glauben, dass sie bei einer gesitteten Nation stattfinden könnte, bei welcher es doch Schande ist, in schmutzigen Kleidern einherzugehen? — Ist es denn schon hinlänglich, mit reinlichen Kleidern den Schmutz zu bedecken, der den ganzen Körper überzieht? —

Unzer sagt im Arzt von Leuten, welche sich der Unreinlichkeit aus Affectation überlassen, sie sind wert, dass man Buch über sie halte, diese Niederträchtigkeit sollte billig eine allgemeine Verachtung nach sich ziehen. Es scheint mir, dass die allgemeine Sitte, von den Kinderjahren an bis zum Grabe den bei weitem größten Theil des Leibes ungewaschen zu lassen, kein besseres Schicksal verdient; lasst uns wenigstens die wenigcultivierten Bewohner der Pelews, welche bei jedem Sonnenaufgange ihre Leiber in das Element tauchen, das nicht bloß für die Fische geschaffen ist, nichts von dieser Unsittlichkeit wissen lassen, sie würden uns verachten.

Eine andere Folge des Nichtbadens betrifft die Gesundheit, welche ohne vollkommene Reinlichkeit unmöglich bestehen kann. Ich will einen bekannten Arzt, Unzer, reden lassen.

„Unser Leib dünstet, so lange er gesund ist, beständig eine klebrige Feuchtigkeit aus, die sich an die Haut anlegt, und sich

an den unbedeckten Theilen mit dem darauf fallenden Staube und anklebenden Schmutze vereinigt."

Alle bedeckten Theile des Körpers dünsten gewöhnlich noch stärker aus, als die unbedeckten. Die Kleider halten den Staub nicht ganz zurück, er zieht sich nach und nach hindurch bis auf die Haut. Aber die Kleidung selbst, durch die Bewegung und unaufhörliche Reibung abgenutzt, setzt eine staubähnliche Masse auf die Haut ab, die mit der Ausdünstung eine Kruste über den ganzen Leib bildet.

„Hierdurch werden das Gesicht, der Hals, die Hände" — ich würde nach dem soeben Eingeschalteten sagen: der ganze Leib — „mit einer Schmutzrinde überzogen, welche die Ausdünstung hindert, indem sie die Schweißlöcher verstopft. Um dieses zu verhüten, muss man seine Zuflucht zum Waschen nehmen"; da dieses aber, wenn es über den ganzen Leib geschehen soll, viel umständlicher ist, als das Baden, so würde ich geradezu gesagt haben: Man muss sich baden.

Es ist genug, uns hier an einem Punkte festzuhalten, und dieser ist: gehemmte Ausdünstung durch eben beschriebene Unreinlichkeit. Sie ist so unleugbar, dass sich gar nichts dagegen einwenden lässt.

Jedermann kennt die üblen Folgen derselben, Schnupfen, Husten, Zahn- und Kopfweh, Reißen in den Gliedern, Hals- und Augenkrankheiten, mancherlei Krankheiten der Haut, u. s. w. Wir haben uns an diese Sachen gewöhnt, wir glauben, das sei nun einmal so, und es fällt fast keinem mehr ein, die Ursache davon wenigstens größtentheils einer Unreinlichkeit zuzuschreiben, die allgemein Mode geworden ist.

Es ist aber ausgemacht, dass eine große Menge von Krankheiten aus Mangel der Reinlichkeit und dadurch gehemmter Ausdünstung entstehen, dass folglich ein großer Theil des menschlichen Elends gehoben werden könnte, wenn man das Baden in den Familien einführen und selbst durch öffentliche Anstalten unterstützen wollte.

Wenn wir so sehr auf die Erhaltung eines einzelnen, durch Frost, Dämpfe oder Wasser verunglückten Mitgliedes unserer Gesellschaft sehen, und wenn zu diesem Zwecke in den meisten Gegenden schon herrschaftliche Befehle und Ermahnungen vorhanden sind; so lasst uns doch consequent handeln; es muss ja weit wichtiger sein, das Wohlsein von mehreren Millionen Individuen zu sichern,

als einem schon Halbtodten das Leben zurück zu geben, was er nur gar zu oft unwillig annimmt, weil es sein Wunsch war, es nicht zu besitzen. Demungeachtet sind öffentliche Badeanstalten noch höchst selten und Aufmunterungen zu dieser allgemein zu verbreitenden, größern Reinlichkeit kennen wir noch gar nicht. Doch ist in der Gegend von Speier, Mannheim, Mainz u. s. w. der Rhein wieder im Besitze des Rechtes, seine Uferbewohner nach altdeutscher Sitte abzustählen und in Wien gibt es ein öffentliches von Dr. Ferro errichtetes Badehaus, dessen Einrichtung man in Franks Systeme einer med. Polizei B. 3, S. 1003, auch in Gruners Almanach für Ärzte und Nichtärzte, angezeigt findet.

Ich halte das kalte Baden für einen Hauptpunkt einer guten physikalischen Erziehung und glaube, dass eine Badeanstalt für öffentliche Schulen und Erziehungshäuser unentbehrlich sei. Öffentliche Gebäude sind dazu just nicht nöthig, ein sicherer, etwas abgesonderter Platz scheint mir dazu völlig hinreichend.

Ließe man hier die Jugend unter guter Aufsicht baden, so würde sie nicht in Versuchung gerathen, der elterlichen Aufsicht zu entwischen, den ängstlich zitternden Eltern Besorgnisse zu verursachen, beim Baden Unsittlichkeiten zu treiben, oder gar zu ertrinken. Verliert unser Vaterland jährlich nicht einige hundert seiner hoffnungsvollsten Söhne auf diese Art?

Man kann mir hier mancherlei einwenden, z. B. das Baden ist nicht an allen Orten thunlich, weils am Wasser fehlt; wer soll die Aufsicht übernehmen? — Wer die Badekleidung bezahlen? u. s. w. Alle dergleichen Einwendungen zeigen bloß, dass man nicht ernstlich will und dass man besonders die eigentliche Erziehung, Unterricht abgerechnet, mit einer Gleichgiltigkeit ansieht, die uns keine Ehre macht.

Der Vortheil, welchen die Jugend aus kalten Bädern ziehen würde, ist sehr begreiflich. Ich sage mit Fleiß aus kalten Bädern; denn ich würde selbst das an Sommernachmittagen schon lauere Wasser nicht dazu benutzen lassen, sondern das weit kühlere am frühen Morgen dazu anwenden. Alle Nerven und Muskeln werden dadurch gestählt, der Körper wird gegen Kälte ungemein duldsam gemacht, die Haut, auf deren Derbheit oder Weichlichkeit so viel ankommt, wird gegen den Einfluss der Luft abgehärtet und fähig erhalten, ihr natürliches Geschäft, die Ausdünstung, gehörig zu unterhalten. Es scheint mir zugleich, dass dergleichen kalte Bäder dem Geschlechtstriebe entgegenwirken können. Doch darüber mögen

Ärzte entscheiden; desto gewisser ist es, dass sie den ganzen Körper anfrischen, den ganzen Menschen thätiger und munterer machen, und besonders in heißen Sommertagen ungemein dienlich sind, das Blut abzukühlen. Da dieser Gegenstand ganz vorzüglich Sache des Arztes ist, und ich ihn vom Doctor Hufeland kurz und vortrefflich abgehandelt finde: so kann ich wohl nichts besseres thun, als dass ich meinen Lesern einen kurzen und wörtlich getreuen Auszug einer Stelle aus einer Abhandlung desselben hier mittheile. *)

„Grundlage der Erziehung sei: möglichste Stärkung der schlaffen Fasern des Kindes; Haltung ihrer Reizbarkeit in den gehörigen Schranken, ohne sie durch übertriebene Abhärtung unempfindlich oder steif zu machen; successive Gewöhnung an die Elemente und stete Beibehaltung eines einzigen Tons in der Erziehung und Entfernung aller Hindernisse der natürlichen Entwicklung, vielmehr Unterstützung derselben, ohne die Sache zu übertreiben. Vorzüglich suche man gleich vom Anfange an jenes herrliche Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen der Seele und des Leibes zu gründen und zu erhalten, in dem allein die wahre Gesundheit des Leibes und der Seele liegt. Man kann versichert sein, dass man durch eine, diesen Grundsätzen angemessene physikalische Erziehung nicht bloß den Körper, sondern auch die Seele bildet, und dass man, schon im ersten Jahre, dadurch selbst den Seelenorganen eine ungemein glückliche Richtung geben kann, welche die nachherige moralische Bildung unbeschreiblich erleichtert, ja nach meiner Meinung ein wesentliches Stück derselben ist. — Zur Ausführung der obigen Vorschriften wird hierauf vorgeschlagen: 1. Waschen mit kaltem Wasser schon in der vierten Lebenswoche. Glücklich sind die Menschen, denen man diese Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit an eigen und wirklich zum Bedürfnisse gemacht hat. Sie besitzen darin eine der größten Schutzwehren gegen Gicht, Flüsse, Nervenschwächen, Katarrhe u. s. w. eins der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werden es gewiss denen zeitlebens verdanken, die ihnen dies heilsame Bedürfnis aufgelegt haben. — 2. Wöchentliches ein- und zweimaliges Baden vom Anfange an. Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Zeitalters erfüllen und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie und schöne gleichförmige Entwicklung der Kräfte

*) Im Journal des Luxus und der Moden 1792. St. 5. S. 226 kann man die ganze treffliche Abhandlung nachlesen.

sowohl, als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiss dieses. Wirkungen desselben in der ersten Lebensperiode sind:

1. Beförderung der Reinlichkeit. Das gewöhnliche Waschen ist nicht hinlänglich, die bis in die Hautporen gedrungenen Unreinigkeiten wegzubringen. Beim Nichtbaden entsteht leicht Ausschlag, Grind, Rauhigkeit der Haut und Verderbung der Säfte.

2. Erfrischung und Belebung der Hautorganisation, die bei der gewöhnlichen Behandlung ihre Wirksamkeit verliert und theils todte Schlaffheit, theils kränkliche Reizbarkeit annimmt. Durch fleißiges Baden erhält das Kind ein für unsere Generation fast verlorenes Gut, nämlich Ton, Festigkeit und natürliche Wirksamkeit der Haut; folglich nicht allein Befreiung von allerlei Hautkrankheiten, nicht allein größere Fähigkeit, die unvermeidlichen, als Blattern und Masern zu überstehen; sondern auch, vermöge der bekannten Sympathie der äußern Oberfläche mit der innern, mit Stärkung der äußern Haut auch Stärkung der innern Systeme — der dritte Theil aller Krankheiten wird uns durch die Haut mitgetheilt.

3. Kein Mittel wirkt so gegen Stockungen, Unordnungen der Bewegungen und Cirkulation, bringt so Leben und Thätigkeit in alle, auch die entferntesten Organe und Functionen, folglich Harmonie ins Ganze, reguliert so sehr das wichtige Geschäft der Entwicklung und Ausbildung der Organe und Kräfte und sorgt so sehr für die gleichförmige Vertheilung der letzteren, als das Baden. (Recht sehr viel Beherzigung verdient folgendes.)

4. Ein hauptsächlicher, bisher ganz übersehener Vortheil des frühzeitigen Badens ist endlich der, dass dadurch der ganzen Natur d. h. der lebendigen Wirksamkeit der Kräfte und Organe mehr Richtung und Antrieb nach der Oberfläche und in die äußern Theile gegeben und folglich der heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft und Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre kritischen Bewegungen nach der Haut zu determinieren und die Hautabsonderung zur Entscheidung und Hebung der Krankheiten zu benutzen. Ich kenne, setzt dieser vortreffliche Arzt hinzu: nichts verderblicheres, nichts, was den Begriff von Schwäche und Kränklichkeit so vollkommen enthielte, als der in unserer Zeit allgemein gewordene Charakter der menschlichen Natur, von außen nach innen zu reflectieren und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl, als ihre Krisen, auf die innern Theile, besonders auf die Verdauungswerkzeuge zu machen. Es ist eine wahre Umkehrung der Natur, wo die innere Oberfläche die Dienste der äußern thut, da im regel-

mäßigen Naturzustande das ganze Schema gerade entgegengesetzt, und die Richtung der Bewegung vom Mittelpunkte nach außen sein soll." So weit der Arzt.

Es könnte dennoch zärtliche Eltern geben, die im Gegentheile Schnupfen, Husten und andere Krankheiten vom kalten Baden befürchteten. Ihnen zum Troste muss ich hier meine Erfahrung anführen. Ich habe nun mehrere Jahre, nicht bloß im Sommer, sondern auch den ganzen Herbst hindurch bis gegen den Winter, einige 30 junge Leute baden gesehen, bei großer Hitze sowohl, als auch im Regen, an kühlen Tagen, bei dick liegendem Reife und gefrorenen Pfützen, einmal sogar kurz vor Weihnachten bei schnell eingefallenem Thauwetter in einem Teiche, dessen hand- und daumendickes Eis an einer Stelle mit einer starken Säule entzweigestoßen werden musste, und auf welchem die Badenden herum giengen; ein anderes Mal in einer tiefen Sammlung von Schneewasser, und beide Mal auf dringendes Bitten dieser jungen Leute. Ich habe, selbst weichlich erzogen, und den daher stammenden Vorurtheilen nicht frühzeitig entrungen, genau beobachtet, und auf die Frage: sollte denn das wirklich angehen, ohne zu schaden? von der Erfahrung immer die gerade, nur mit wenigen Bedingungen verknüpfte, Antwort erhalten: ja es geht nicht nur, sondern ist für körperliche Gesundheit zuträglich. Ich habe weder Schnupfen noch Husten noch sonst eine Krankheit darnach entstehen sehen, sondern gefunden, dass Personen, die sich diesem kräftigen Gesundheitsmittel unterwerfen, beinahe ganz und gar von allen diesen Zufällen frei sind, und dass sie das, was die meisten Leute wie die Pest fürchten, das Erkälten kaum kennen.

Beispiele dieser Art sind leider bei uns Deutschen, oder vielmehr bei uns verfeinerten Europäern überhaupt sehr selten, wir staunen sie nur in dem gemeinen Russen an, der aus seiner heißen Backofenstube hinaus ins Schneebad geht, und schieben dieses auf die Härte und Rohigkeit seiner Natur. Gesund sein heißt aber nicht roh sein, und Gesundheit ist mehr, als die weibische Verfeinerung, als aller Geschmack. Ich führe daher noch ein merkwürdiges Beispiel an.

Es kam am 8. August 1791 zu Schnepfenthal ein kleines Mädchen zur Welt. Sein Vater nannte es Thusnelda Gertrud. Es ist ein kleines, fröhliches Ding. Er tauchte es am 6. oder 7. Tage, nachdem es vorher ununterbrochen reine und kühle Luft geathmet, ihr auch oft ganz nackend ausgesetzt und häufig ganz kalt

gewaschen worden war, am kalten Quell unter, und wiederholte dies alle zwei bis drei Tage. Das Kind erschrak gleich anfangs sehr wenig, denn die Empfindung junger Säuglinge ist noch gar nicht verfeinert und noch weniger bis zur Nervenschwäche herabgestimmt. Doch weinte es wohl zu Zeiten. Nach und nach trat aber die Gewohnheit so völlig ins Spiel, dass es beim Untertauchen seltener einen Laut von sich gab. Es wurde kalt, der Winter kam, oft war dann das Wasser mit Eis überzogen; aber Thusnelda hielt sich dabei sehr gut. Man trug sie nebenbei oft halb, oft ganz nackt im Winde, im Regen, im Schneegestöber herum, und Thusnelda — — verzeiht mir ihr zärtlichen, ewig um eure Lieben ängstlich bekümmerten Mütter, dass ich euch hier ein Beispiel aufstelle, welches aus der alten, biedern, deutschen Welt entlehnt zu sein scheint, und das gegen eure Grundsätze in der physischen Erziehung so außerordentlich absticht — Thusnelda genoss einer so ununterbrochenen Fülle von Gesundheit, einer solchen Körperstärke, als ich bei einem Kinde von dem Alter fast noch nie bemerkte. Da dacht ich oft, unsere alten, gesunden Stammeltern hatten doch wohl Recht, wenn sie die Kinder hart gewöhnten, denn harte Gewöhnung ist, allem Anscheine nach, der einzige, wahre Weg zur Gesundheit.

Wir wählen uns also am benachbarten Flusse, denn Teiche sind nie so angenehm, eine bequeme Stelle. Das Ufer ist von Gebüschen umkränzt, die Tiefe ist uns genau bekannt, nicht zu groß, aber auch zum Untertauchen nicht zu flach. Das Ufer ist einige Fuß hoch und gewährt so einen bequemen Sprung in die Tiefe. Der Strom ist nicht reißend. Man entkleidet sich einzeln hinter dem Gebüsche und legt ein Paar leinene Beinkleider an, die nur halb zu den Knien herabgehn. Frisuren werden nicht verdorben, weil entweder gar keine oder nur sehr einfache stattfinden. Alle sind fertig zum Baden. Ich will indes die Regeln angeben, die aus der Erfahrung mit obigen jungen Leuten gezogen sind.

1. Man beobachte stufenweise Fortschritte. Anfänger führe man an heißen Sommertagen gegen Abend zuerst ins Flussbad; weil alsdann das Wasser am lauesten ist: aber

2. die beste Zeit zum Baden ist des Morgens, wenn es sein kann, ganz früh, doch nie gleich nach dem Essen.

3. Der Aufseher lässt seine Zöglinge völlig abgekühlt und nie erhitzt ins Wasser springen. Sie müssen ihn daher jedesmal erst fragen, ob sie kühl genug sind. Er untersucht ihre Armhöhlen, und findet er diese kühl: so ist's ein Zeichen, dass sie abgekühlt sind.

4. Er lässt sie am liebsten ins Wasser springen und gleich mit dem ganzen Körper untertauchen, damit das Blut nicht nach dem Kopfe allein getrieben werde, wenn dieser außer dem Wasser bliebe. Wer noch nicht mit dem Kopfe untertauchen kann, wird angehalten, sich denselben durch Schöpfen mit den Händen abzukühlen. Das Hinabspringen kostet nur wenig Übung, und diese besteht anfangs in häufigem freiwilligen Untertauchen des Kopfes, dann im Wegkriechen unter dem Wasser. Kann man dies erst, so erlangt man bald einige Fertigkeit, sich willkürlich unter demselben zu bewegen, und endlich lernt man beim Herabspringen mit dem Kopfe zuerst ins Wasser fahren, und wie ein Fisch darunter wegschießen. Anfänger, die sich noch wenig im Wasser zu helfen wissen, nimmt der Gymnast in Empfang und leitet sie gehörig an.

5. Fünf bis zehn Minuten sind hinlänglich, den Körper zu erfrischen und die Nerven zu stärken. Ein Paar wollene Handschuh, oder ein Stück Flanell diene zum Abreiben der Haut, eine Arbeit, die eine sehr gute Bewegung gibt, den Schmutz vom Leibe schafft und die Haut erfrischt.

6. Ich glaube nicht, dass es nöthig sei, wegen Schnupfen oder Husten oder wegen Flüssen das Baden auszusetzen; der Fall wird selten eintreten, denn junge Leute, die sich an kaltes Wasser gewöhnen, wissen selten oder nie etwas von jenen Übeln, wenn ihre übrige Lebensart dem Baden entspricht.*)

7. Man halte darauf, dass sich jeder Badende, so bald er das Wasser verlässt, sogleich abtrockne und schnell ankleide. Gleich nachher ist eine kleine Bewegung sehr heilsam; ist der Badeplatz 15 Minuten weit entfernt, so gewährt sie schon das Zurückgehen.

Diese wenigen, ganz simpeln Regeln sind nach meiner Erfahrung völlig hinreichend.

Allein der Sommer vergeht. Es wird Herbst. Man lasse sich dadurch nicht abhalten, denn Zeit und Übung schaffen Gewohnheit. Ich habe schon oben Beispiele angeführt, und ich kann dafür stehen, dass jeder, selbst schwächliche Knabe nicht nur vollkommen gut und ohne Beschwerde ausdauert, wenn man unausgesetzt alle zwei bis drei Tage baden lässt, sondern dass es zur

---

*) Ich kann übrigens versichern, dass ich mehrmals bei Catarrhalzufällen das Waschen des ganzen Oberleibes, des Halses, der Arme und Schultern mit eiskaltem Wasser vortrefflich gefunden, und mir dadurch den Catarrh vom Halse geschafft habe.

Stärkung seiner Gesundheit und seines Körpers ungemein beitragen wird.

Ich darf denjenigen meiner Leser, der sich von der Güte dieser physikalischen Behandlung überzeugt, für den Winter nicht im Stiche lassen. Ich glaube, dass es sehr gut möglich ist, jederzeit im Freien zu baden. *) Allein ich möchte nicht gern zu viel verlangen. Möchte doch jede Familie und jede familienähnliche Erziehungsanstalt ihren Kindern die für ihre Gesundheit so große Wohlthat erzeigen, und sie wenigstens wöchentlich einmal baden lassen; Wasser und eine Badewanne kosten weniger, als gewöhnlich die Arzeneien betragen, die man dadurch erspart.

In einer guten bürgerlichen Gesellschaft sind aber Badehäuser für jede Stadt und für jedes Dorf zur besseren Erhaltung der Gesundheit und Reinlichkeit so unentbehrlich, als die Leichenhäuser. Darin wird mir, hoffe ich, jeder einsichtsvolle Arzt Beifall geben: denn Gesundheit ist zum Leben so unentbehrlich, als völliger Tod zum Begraben. Zur Gesundheit gehört aber eine reine, unverweichlichte, derbe Haut, die am besten durch Bäder erhalten wird. Wie wünschenswürdig müsste es daher besonders für die ärmeren, arbeitenden Volksclassen sein, wenn sie für weniges Geld, oder noch besser auf öffentliche Kosten, ein kaltes Bad erhalten könnten, das sie in ihren Häusern oft nur mit großer Schwierigkeit veranstalten können. Jedoch dies wäre die Sache der Ärzte und der medicinischen Polizei! — „Wenn — sagt Frank **) — bei Errichtung öffentlicher Bäder die Polizei dafür sorgt, dass dergleichen Badehäuser nicht zum Sammelplatze ausschweifender Menschen und folglich zur Quelle der Erschöpfung und wechselseitiger Ansteckung . . . . . . ausarten, und wenn auch sonst die Ordnung getroffen würde, dass man nicht jedem in vollem Schweiße daher rennenden und erhitzten Jünglinge sogleich gestatte, sich, auf gut russisch, mit dampfendem Körper in das kalte Wasser zu stürzen: — so sind dergleichen Gelegenheiten zur öftern Abwaschung des Körpers und zur Stärkung seiner Nerven und Fasern durch die unnachahmliche Wirkung kalter Bäder gewiss eines der größten und natürlichsten Mittel zur Wiederherstellung aller der Vorzüge

*) Arme Judenweiber, welche kein Bad im Hause veranstalten können, steigen sogar durch ein Eisloch in Fluss- oder Teichwasser und ziehen sich auf dem Eise und im Schnee wieder an, ohne dass es ihnen schadet. Man sehe Campens Anmerk. zum 9. Theile des Revisionswerkes. S. 24.

**) Medicin. Polizei. B. 3. S. 1003.

deutscher Mannhaftigkeit und Spannkraft, welche, unter der entlehnten Verzärtlung und dem affectierten Zurückbeben vor jedem kalten Tropfen Wassers, so wie unter tausend andern ausländischen, sowohl physischen, als moralischen Zimperlichkeiten und mehr als weibischer Empfindlichkeit, anfiengen, zur Schande des deutschen Volks, nach und nach zu erlöschen.“

Vom Baden bis zum Schwimmen ist nur ein kleiner Schritt. Unsere Jugend sollte schon deshalb zum fleißigen Baden angehalten werden, damit sie das Schwimmen dabei lernte. Es ist eine schöne, männliche Fertigkeit, die Stütze unserer Menschenfreundlichkeit in Rettung Verunglückter. Was helfen uns alle Befehle, Ermunterungen und öffentliche Prämien, den Armen zu retten, den die Flut ergriffen hat, wenn wir unvermögend sind, es zu können, wenn wir, indes jener ertrinkt, am Ufer herum nach Hilfsmitteln rennen müssen, anstatt ein Hilfsmittel in uns selbst zu finden u. s. w.

Der Nutzen des Schwimmens ist zu auffallend und zu allgemein anerkannt, als dass ich hier noch mehr darüber zu sagen brauchte. Die alten Athenienser sagten ja schon, um einen Taugenichts zu bezeichnen, er kann weder schwimmen noch buchstabieren.

Alle Thiere können schwimmen; es ist folglich gar keine Kunst, sondern eine natürliche Anlage des thierischen Körpers, die ihm der Schöpfer gab, weil er die Gefahr voraus sah, in die ihn ein Element versetzen könnte, das ihm überall so benachbart ist. Nur der Mensch, oder besser, der verfeinerte Europäer kann es nicht, theils weil es ihm nie einfällt, es zu versuchen, theils, weil jene natürliche Anlage dazu durch physikalische Behandlung in der Jugend bald mehr, bald weniger vernichtet wird. Diese Beschuldigung ist sehr hart, denn sie betrifft nicht nur den Verlust jener Anlage, sondern auch eine Menge Brustkrankheiten, durch welche ein großer Theil unserer Brüder zu Grabe geht.

Kaum ist der Säugling geboren, so pressen wir seine Brust zusammen. Dieses unselige Modebeginnen lässt nicht ab; unsere gewöhnliche, auf der Brust geschlossene Kleidung entspricht demselben. Arbeiten wir hier der Natur nicht schnurstracks entgegen? — Sie will, dass der Körper seinem natürlichen Triebe zum Wachsen Folge leiste; wir verbieten es ihm durch unsere Bekleidung. Rippen und Brustbein sind noch bloße Knorpel, sie sollen sich beim Wachsthum ausdehnen, die immer größer werdende Lunge soll durch's Einathmen dazu beitragen, sie soll die Brusthöhle auseinander treiben, und dem menschlichen Körper die schöne, großgewölbte Brust ver-

schaffen helfen, die gemeiniglich das Eigenthum starker Personen ist. Aber wir setzen uns dagegen, und erhalten eine Form, die sich merklich von der des Naturmenschen unterscheidet.*) Die hiedurch verursachte Verkleinerung der Brusthöhle ist Schuld an vielen Krankheiten der Brust und der größeren Schwierigkeit bei Erlernung des Schwimmens.

Wir müssen folglich durch Übung das ersetzen, was uns an körperlicher Anlage abgeht. Hierzu gibt das Baden die beste Gelegenheit.

Ich habe versprochen, so viel als möglich der Praxis nahe zu kommen, ich werde mir daher auch hier beim Schwimmen, welches freilich am wenigsten unter die Feder des Schriftstellers, sondern weit mehr für die Hand des Halloren gehört, alle Mühe geben, denen wenigstens etwas behiflich zu sein, welche keinen Lehrmeister haben.

Ich darf jedoch vorher eine Anweisung nicht überspringen, die von Franklin herrührt, und von Herrn Campe empfohlen wird.**) Seine Worte darüber sind diese: „In der That ist nichts leichter als Schwimmen zu lernen; es gehört fast nur die Überzeugung dazu, dass man es schon könne, um es wirklich zu können. Das lehrte mich der große Franklin (siehe dessen Briefe) in meinem sechsunddreißigsten Jahre; ich versuchte es auf sein Wort, und konnte schwimmen. Er sagt nämlich: alle Menschen können schwimmen, so wie alle Thiere, und es kommt nur darauf an, dass sie den Muth haben, sich in die gehörige Lage zu versetzen, und diejenige Bewegung mit den Händen und Füßen zu machen, die uns jeder Frosch vormacht. Diesen Muth hat man aber nicht eher, bis man an

---

*) Man sehe S. T. Sömmering über die körperliche Verschiedenheit des Negers vom Europäer. Frankf. 1786. Seite 31 da heißt es: „die knöcherne Brust war bei den drei männlichen Mohren (Negern) groß, geräumig und gewölbter, als bei den Europäern“ u. s. w. — Man glaube doch nicht, dass die unglückliche, schon tausend und aber tausend mal getadelte Mode, die Kinder von der Geburt an in Fesseln zu legen, nicht auszurotten wäre; es bedarf dazu nur des Willens und der Thätigkeit der Ärzte und Hebammen. Der Laie lässt sich durch ihre Autoritäten stimmen, wozu man ihn haben will, er ist gewöhnlich sehr bereit mit dem Ausdrucke: der Arzt, oder die Hebamme hat's gesagt. Wie leicht könnte die erste physikalische Behandlung von der weisern und bessern Einsicht beider abhängig gemacht werden! Unsere Ärzte, so weit ich sie kenne, sind dazu aufgeklärt genug; unsere Hebammen werdens ja mit der Zeit auch werden, wenn die Polizei etwas mehr auf sie achtet.

**) Revision. Theil 9. S. 26.

sich selbst erfahren hat, dass man sich auf diese Weise schwebend erhalten könne. Um diese Erfahrung zu machen, gehe man an einer allmählich tiefer werdenden Stelle bis an den Gürtel ins Wasser und wende das Gesicht nach dem Ufer. Nun hat man leicht das Herz, sich vorwärts hinzuwerfen, und die bekannte Bewegung der Schwimmenden nachzuahmen, weil man weiß, dass man im Nothfalle gar bald den Grund erreichen und sich wieder aufrichten kann. Und da erfährt man denn bald, dass das Wasser uns zu heben imstande sei; man versucht es zu wiederholten Malen, wird mit jedem Male zuversichtlicher, entfernt sich nach und nach etwas weiter vom Ufer und — der Schwimmer ist gemacht!“

Dürfte ich über diese Methode nach eigener und von vielen andern Personen entlehnter Erfahrung absprechen, so würde mein Urtheil nicht günstig dafür ausfallen.

Ich habe das Schwimmen von einem Manne gelernt, der als Virtuose in seiner Kunst weit und breit herumreiste. *) Ich werde das, was ich von ihm lernte, sowie die bei uns gewöhnliche Methode, genau angeben.

1. Man halte die angehenden Schwimmer dazu an, sich häufig mit dem ganzen Kopfe unterzutauchen. Die daher entstehende Empfindung ist anfänglich sehr betäubend, und ebendaher ist es sehr nothwendig, sich völlig daran zu gewöhnen, da sie beim Schwimmen, zumal im Anfange, unvermeidlich ist. Man treibe die Sache weiter, man lerne unter dem Wasser fortkriechen und so lange darunter aushalten als nur möglich ist. Ich finde, das dies am besten angeht, wenn man vor dem Untertauchen den Athem stark anzieht und ihn unter dem Wasser allmählich wieder gehen lässt.

2. Zum Schwimmen ist das Wasser tief genug, wenn es der Person ein wenig über die Hüften geht. Es ist schlechterdings nöthig, einen ganzen Strich des Gewässers genau zu untersuchen, auch wohl durch Pfähle abzustecken, um vor den zu tiefen Stellen zu warnen.

---

*) Er heißt Christian August Wolf, ein geborener Hallor aus Halle im Saalkreise. Ich kann diesen höchst unverdrossenen, thätigen und geschickten Mann, der jetzt so eben allen hiesigen Zöglingen Unterricht ertheilt, allen Anstalten und Familien empfehlen, die ihre Kinder im Schwimmen gern unterrichten lassen möchten. Er erbietet sich dazu. Briefe sendet man unter seinem Namen an die Witwe Wolf auf dem Neumarkte in Halle, welche sie an ihn befördern wird.

3. Eben so nöthig ist ein Aufseher bei dieser Übung, der, wenn er auch nicht schwimmen kann, doch das Wasser nicht scheut und die angehenden Schwimmer mit der Hand unterstützt, damit sie sich, ohne Furcht unterzusinken, in den Bewegungen der Hände und Füße eine Zeitlang üben können.

4. Haben sie hierin einige Fertigkeit, und fühlt der Aufseher, dass sie sich etwas weniger auf seine Hand stützen: so lässt er jeden einzeln an einer Leine, welche dicht unter den Armen vermittelst eines Gürtels befestigt ist, in eine Tiefe gehen, die bis zum Halse reicht, oder für sie grundlos ist. Hier werden alle Kräfte angewendet, sich durchzuhelfen und gewöhnlich lernen sie hier das Schwimmen sehr bald, denn die Noth gibt Kraft, und doch ist keine Gefahr dabei. Ich habe 10 bis 12 junge Leute gesehen, die schon mehrere Monate, ja Jahre das Schwimmen auf der Hand des Führers fruchtlos geübt hatten und es auf diese Art an der Leine in wenigen Viertelstunden erlernten. — Bei dieser Übung muss der Zögling es auch lernen, sich vermittelst der Hände an der Leine, welche jedesmal der Führer hält, aus der grundlosen Tiefe herauszuhaspeln.

5. Es gibt zwei Hauptarten des Schwimmens: auf dem *Bauche* und *Rücken*. Ich will von beiden so viel angeben, als durch Worte geschehen kann.

Beim Schwimmen *auf dem Bauche* stützt der Aufseher seine Hand unter den Bauch des Lehrlings, in der Gegend der kurzen Rippen. Der ganze Körper desselben liegt etwas schräge im Wasser, denn der Kopf steht hervor und die Füße liegen um ein Merkliches tiefer. Weder Hände noch Füße dürfen beim Schwimmen aus dem Wasser hervorkommen. Die Arme werden beim Handgelenk kreuzweise übereinandergelegt, die Daumen etwas weniges eingebogen und an die Zeigefinger angedrückt, alle Finger dicht aneinander geschlossen und die ganze Hand nur so wenig hohl gemacht, dass die eine Seite des Daumennagels den Zeigefinger fast berührt. In dieser Lage wird mit den Händen horizontal links und rechts im Wasser auseinander gestrichen, so viel als möglich auswärts. Die Bewegung der Füße ist weit schwieriger: die Fersen derselben werden erst aneinander gestellt, dann die Füße vermittelst der Kniebiegung so viel als möglich nach dem Gesäß angezogen, ferner damit hinten ausgetreten, damit sich die Fußsohlen und äußeren Flächen der Beine und Waden gegen das Wasser stemmen, doch so, dass die obern Flächen der Füße auf das Wasser niederdrücken

und so den untern Körper jedesmal heben. Dies letztere geschieht vorzüglich dadurch, dass die Beine beim Austreten allmählich rechts und links auseinander bewegt werden. Nach diesem letzen Manöver hebt die Bewegung von neuem an, man zieht wieder die Fersen zusammen, u. s. f. Gute Schwimmer kreuzen sogar den unteren Theil der Beine. Eine Hauptregel hierbei ist, die Bewegung der Hände und Füße gleichzeitig, taktmäßig und langsam genug zu machen, durch das Erste wird die Wirkung davon stärker, durch das Zweite gleichmäßiger und durch langsames Verfahren wird die Kraft des Schwimmers geschont und die Brust weniger angegriffen.

Beim Schwimmen auf dem Rücken liegt die Person, so wie vorhin, gleichfalls schräge im Wasser, die Füße niedriger als der Kopf und von der ganzen Person steht weiter nichts hervor, als das Gesicht, selbst die Ohren sind im Wasser. Der Aufseher unterstützt sie in der Mitte des Rückens und hebt sie nur so hoch, dass ihr Gesicht über dem Wasser bleibt. In dieser Lage schließt der Schwimmer die Oberarme dicht an den Leib, auf beiden Seiten herab, an. Dies ist nothwendig, denn hierdurch wird die Breite des Rückens ansehnlich vergrößert und mithin dem Wasser eine breitere Fläche zum Tragen dargeboten. Die Unterarme werden quer übergehalten und die Hände auf der Brust gefaltet. Alles, was hier gethan wird, um den Körper über dem Wasser zu erhalten, geschieht mit den untern Gliedern auf folgende Art. Der Schwimmer schließt Füße, Beine und Knie ziemlich nah zusammen und zieht die Knie durch Einbiegung der Hüft- und Kniegelenke so stark an sich, dass sie über dem Wasser hervorragen. Dies ist bloß Vorbereitung zu dem Stoße, der jetzt erfolgen soll, um den Körper für diesen Moment gegen die Oberfläche des Wassers herauf zu schieben. Jetzt reißt er beide Knie von einander, lässt aber dabei die Füße zusammen genähert und tritt in diesem Augenblicke schräg in die Tiefe herab. Will man dies nachahmen, so wird man finden, dass die äußere Fläche der Schenkel, Knie und Beine, so wie die Fußsohlen gegen das Wasser drücken und dadurch den ganzen Körper heraufwärts schieben. Bei diesem fast vollendeten Hinuntertreten werden auch die Füße allmählig auseinander gespreizt, um das Gegendrücken der obigen äußern Flächen um desto mehr zu verstärken. Ist dies geschehen, so werden Beine und Knie wieder aneinander geschlossen, wieder herauf gezogen u. s. w. wie vorhin. Auch hierbei muss die Bewegung nicht zu schnell geschehen, denn sie würde zu sehr abmatten, aber desto mehr sei sie taktmäßig.

Eine dritte Art des Schwimmens zweckt bloß darauf ab, sich über dem Wasser zu erhalten, ohne von der Stelle zu kommen. Der Körper ruht dabei auf dem Rücken horizontal auf der Oberfläche des Wassers, ganz gerade und steif ausgestreckt, auch der Kopf liegt so tief im Wasser, dass nur das Gesicht hervorsieht. Die Bewegung wird bloß mit den Händen und Armen gemacht. Die Hände werden so geformt, wie ich oben beim Schwimmen auf dem Bauche angegeben habe. Man streicht dabei im Wasser auf beiden Seiten horizontal und ziemlich schnell, doch kurz, auswärts, indem man die Oberarme auf beiden Seiten an den Leib anschließt. So wird es möglich, den ganzen Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten.

Diese drei Arten des Schwimmens sollten, wo möglich, immer zusammen erlernt werden; denn nur dadurch wird es möglich, länger im Wasser auszuhalten, als man es mit Anwendung einer einzigen Art imstande ist. Entgeht dem Bauchschwimmer allmählich der Athem und werden seine Arme kraftlos, so wirft er sich schleunig auf den Rücken, stößt sich mit den Beinen fort und lässt Brust und Arme ruhen; wird ihm dies beschwerlich: so legt er sich nach der dritten Art auf den Rücken gemächlich hin, lässt die Beine ruhen und gebraucht bloß die Hände; so kommt durch Abwechslung in die Arbeit große Erleichterung. Eine vierte Art ist das Wassertreten, ich kann aber darüber keine Auskunft geben.

6. Man weiß es nicht vorher, wann man ins Wasser fallen wird, daraus folgt aber, dass man dabei nie die Muße hat, sich vorher auszukleiden, mithin muss man auch in Kleidern schwimmen lernen. Der obengenannte Mann schwimmt nie ohne Badekleider, welche in einem leinenen Jäckchen und langen, bis auf die Knöchel gehenden Beinkleidern bestehen. Er versicherte mir, dass er in jeder Kleidung, sogar mit Stiefeln schwimmen könne.

Das Herabspringen von ansehnlichen Höhen ins Wasser sollte gleichfalls von jungen Leuten geübt werden, wenn sie schon fertige Schwimmer sind, weil es in sehr vielen Fällen sehr nützlich werden kann. Es ist dabei durchaus nöthig, klein anzufangen, sich nicht auf den Bauch zu werfen, und im Falle, dass man mit dem Kopfe zuerst ins Wasser schießt, mit der einen Hand die Stirn zu bedecken, damit die Gegenwirkung des Wassers unschädlich werde. Auch werden dabei am sichersten die Füße zusammengeschlossen gehalten.

---

## XVI. Abschnitt.

## Über einige andere Übungen, die bei der Erziehung nicht ganz vergessen werden sollten.

Unser Leben fließt nicht immer im sanften Strome dahin; der Sturm erhebt sich zu Zeiten, die Wogen treiben gewaltsam. Wer dann gut schwimmen kann, fährt am besten. Es gibt eine Menge von Gefahren und Unannehmlichkeiten, die wir fast täglich über uns und unsere Nebenmenschen ergehen sehen, und auf welche wir bei der Erziehung doch so wenig Rücksicht nehmen, dass es scheint, als ob wir glaubten, unsere Kinder hätten dagegen ein Privilegium. Noch ist unsere Erziehung mehr für die Stube, für ein stilles, ruhiges, wohl gar unthätiges Leben abgezweckt, als für das Leben *in rerum natura*, welches Körperkraft, Anstrengung, Gegenwart, Aufopferung erfordert.

Die Jugend ist das Alter des Paradieses, wir dürfen es nicht durch den Fluch orbilischer Strenge verbittern, aber auf der andern Seite lasst uns nicht vergessen, dass seine unschuldigen Bewohner einst heraus müssen. Es ist nöthig, hierzu vorzubereiten.

Wer es recht herzlich gut mit seinen Kindern meint, darf deshalb nicht unweise handeln. Er wird sie frühzeitig mit den Gefahren bekannt machen, die unserm Leben bald so, bald so, drohen, und ihnen am Ende jedesmal die Frage vorlegen: wie würdet ihr euch zu schützen, zu retten suchen? Er wird hierbei nicht stehen bleiben, er wird gewissermaßen praktischen Unterricht darin geben und seine Kinder so handeln lassen, als wäre die Gefahr oder die Unannehmlichkeit wirklich da.

Dieser Unterricht scheint mir von großer Wichtigkeit zu sein, er betrifft unsere Erhaltung, und dagegen ist alles andere nichts. Wir werden also nichts versäumen, wenn wir, und sollte es selbst mit Aufopferung einer wissenschaftlichen Kenntnis geschehen, uns selbst erhalten lernen in Gefahren, und gleichmüthig sein bei unangenehmen Vorfällen.

Sturmglocken und Lärmtrommeln schrecken uns vom Schlaf auf, wir Großen zittern und wissen nicht, wozu wir greifen sollen. Diese Auftritte berauben uns aller Gegenwart; denn sie haben nichts mit der tiefen Gemächlichkeit gemein, an die wir uns von Jugend auf gewöhnten. Im Brande von Gera ergriff ein Reicher, vom Schrecken betäubt, nur sein Damenbrett, aber vergaß seine Barschaft, die er anstatt desselben hätte fortnehmen sollen. Unsere Kinder sind dann wie verlorne Schafe, sie stehn da nackt, vor Angst bebend; denn sie haben keinen Begriff von dem, was geschieht, und was gethan werden muss u. s. w.

Alles dies kann nur vermieden werden, wenn wir uns die Gefahr oft vergegenwärtigen, und die Mittel dagegen projectieren.

Ein vorsichtiger Vater wird daher oft mit seinen Kindern von diesen fürchterlichen Auftritten reden, er wird sie völlig damit bekannt machen, er wird ihnen sagen, was jedes im Unglücksfall zu thun habe, wozu es greifen, was es zuerst zu retten suchen müsse, u. s. w., alles nach den Localumständen der Familie und des Hauses.

Worte sind indes nicht hinreichend, die Sache verlangt thätige Ausübung. Ich würde daher meine Kinder dann und wann mitten in der Nacht aus dem Schlafe wecken und sie alles das verrichten lassen, was sie im Falle einer Feuersgefahr thun müssten. Das scheint hart, ist es aber im Grunde nicht vorsorgende Liebe? Kann man denn verlangen, dass unsere Jugend sich bei dergleichen Unglücksfällen gehörig benehmen soll, wenn man sie nicht einigermaßen dazu abrichtet?

Ich habe beim Abbrennen eines einzigen Hauses den Herrn desselben aus der obern Etage herabspringen und dadurch seine Gesundheit auf immer verlieren, seine schwangere Gattin durch eben den Sprung sterben, sein Kind und seine Magd verbrennen sehen, ungeachtet die Löschungsanstalten sehr gut waren. Sollte uns dies nicht antreiben, uns nicht ganz auf fremde Hilfe zu verlassen, sondern Vorbereitungen zu treffen, um dergleichen Unglück so viel als möglich von unsern Familien abzuhalten?

Es ist aber nicht hinreichend, die Kinder bloß zu dem abzurichten, was bei Feuersbrünsten geschehen muss und die erwachsene Jugend gelegentlich zu wirklichen Brandstellen zu führen, um ihnen durch die Sache selbst anschauliche Belehrung zu verschaffen: man sollte sie mit dem fürchterlichen Elemente, das uns und unsere Wohnungen so oft verzehrt, bekannter machen und ihnen Gelegenheit verschaffen, durch Feuerflammen hindurch zu springen.

Wie viel Menschen ließen sich wohl nicht lieber elendiglich in Braten verwandeln, anstatt geistesgegenwärtig und muthig die Flammen zu durchspringen, die doch nur aus einer äußerst leicht zertrennbaren Flüssigkeit bestehen und nicht aus Backsteinen zusammengemauert sind. Dass dies möglich sei, weiß man durch die sehr allgemeine Gewohnheit des Johannisfeuers.*) In einer öffentlichen Anstalt hatte man sonst folgende Übung. Es wurde Stroh in einer langen Reihe erst ganz schmal, dann immer breiter und breiter gelegt, nur so viel, dass die Flamme des angezündeten Strohes, da wo sie am größten war, mannshoch aufloderte. Durch diese lange Flamme liefen und sprangen Knaben und Jünglinge mit möglichster Schnelligkeit hinüber und herüber; es versteht sich von selbst unter guter Aufsicht. — Wer in seiner Jugend nur einige wenigemal diese Übung mitgemacht hätte, sollte sich, denk ich, eben nicht scheuen, durch eine flammende Thür hindurch ins Freie zu laufen.

* * *

Ich bin sehr dafür, dass man der Jugend das gehörige Maß des Schlafes bewillige, weil er dem Wachsenden nöthig ist; ich glaube aber auf der andern Seite, dass man sie auch im Wachen üben müsse, und halte es daher für gut, sie, wenn sie erst zu einer beträchtlichen Stärke des Körpers gekommen ist, etwa vom 12., 14. Jahre an, dann und wann im Wachen zu üben, um sie nicht zum Sclaven des Schlafs zu machen; denn es könnte die Zeit kommen, wo sie nicht schlafen dürfte.

Eben so ist's mit dem Essen. Gaumen und Magen sind Herren der Welt. Es ist gewiss sehr gut, unsere Jugend, vorzüglich die Knaben, diesem eisernen Despotismus etwas zu entziehen, indem man sie nach und nach anleitet, ihre Sinnlichkeit dem Verstande zu unterjochen. Ich sehe zu Zeiten ein ganzes Häufchen junger Leute, das mit seinem Pflegevater Salzmann gemeinschaftliche Sache macht, jenen Despotismus der Sinnlichkeit zu besiegen. Mit vieler Ruhe nimmt dann dieser und jener sein trocknes Brot und lässt die gewöhnlichen Mittagsgerichte stehn.

Jedoch ich gerathe zu nahe an die Grenze der moralischen Erziehung, es ist daher Zeit, abzubrechen.

---

*) Auch folgende Stelle aus des Frontinus Strategem I. 5. §. 27 gehört hierher: Hanno ab hostibus clausus, locum eruptioni maxime aptum aggestis levibus materiis incendit; tum, hoste ad ceteros exitus custodiendos evocato, milites per ipsam flammam eduxit, admonitos ora scutis, crura veste tegere.

## XVII. Abschnitt.

### Lautes Lesen und Declamieren.

Man fordert mit Recht von jedem Schriftsteller, dass er seine Sprache grammatisch richtig schreibe, und es gibt ganze gelehrte Gesellschaften, welche für die Cultur der Sprache arbeiten. Was aber die Aussprache, den Accent im Reden und die Declamation anbetrifft, diese höchst wichtigen Sachen, die nicht bloß auf Privatangelegenheiten, sondern durch den Redner selbst auf das öffentliche Wohl ganzer Gemeinden und Reiche so großen Einfluss äußern: so überlässt man sie dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums gemeiniglich ganz und glaubt durch die unsinnige Lösung des Zungenbandes bei der Geburt schon genug gethan zu haben.

Diese Nachlässigkeit ist unverzeihlich. Daher kommt es, dass wir unter hundert Personen kaum dreißig finden, die eine regelmäßige, richtige und angenehme Aussprache hätten. Das Schnarren, Stammeln, Anstoßen, das unzeitige Athemholen beim Sprechen, das Verschlucken der Endsilben, das ekelhafte Dehnen, Singen u. s. w. scheint mir täglich gemeiner zu werden. Dies ist sehr natürlich: denn das Sprechen wird bloß durch Nachahmung erlernt, und jene Fehler werden am meisten nachgeahmt, weil diese Nachlässigkeiten im Sprechen weniger Anstrengung erfordern, als eine völlig gut articulierte Aussprache mit Beobachtung des gehörigen Accentes. Ich kenne zwei Dörfer, in denen man nicht eine einzige Person finden wird, die nicht höchst unangenehm und zwar auf eigene Art schnarrte. Man kennt ihre Bewohner in der Gegend schon am Schnarren, wenn sie auch nicht sagen, woher sie sind. Solche Fehler verbreiten sich wie ansteckende Krankheiten, und unsere Eltern sehen bei der Wahl ihrer Sprachmeister, das ist der Kinderwärterinnen, auf nichts weniger, als auf eine reine Aussprache, die schon Quintilian fordert. *)

---

*) Ante omnia, ne sit vitiosus sermo nutricibus. — Has primum audiet puer, harum verba effingere imitando conabitur etc. L. I. C. 1.

Ein anderer Fehler scheint mir nicht minder wichtig, es ist die Kraftlosigkeit der Brust beim Reden. Man höre unsere Lehrer auf Kanzeln und Kathedern, unzählige derselben reden in der cultiviertesten Sprache mit wahrem Rednerschmucke für Wahrheit und Tugend, aber wir haben Mühe, sie zu vernehmen, die Rede stirbt auf ihren Lippen und mit ihr der Eindruck für die Zuhörer; denn diese sind nun einmal sinnliche Menschen, die für das mehr Empfänglichkeit zeigen, was ihre Nerven gewaltsam erschüttert. Versetzen wir diese so kraftlos Redenden gar unter freien Himmel, das versammelte Volk um sie her: so wird kaum das dritte Glied desselben den Redner vernehmen. — Die Ursache dieses Fehlers liegt theils in der physikalischen Behandlung der Kinder, — man erinnere sich an das, was beim Schwimmen angeführt ist — theils in den unaufhörlichen Verboten des lauten Redens in den Familien, weil es jetzt der feine Ton mit sich bringt, mehr zu flüstern, als vernehmlich zu sprechen; theils im Mangel an Übung und Ausbildung der Brust und Lunge.

Ein allgemein wirkendes Mittel kann nur durch Schulen, durch Erziehungsanstalten und durch bessere Aufsicht beim Privatunterricht in Gang gebracht werden, es ist *lautes Lesen und Declamieren im Freien*. Ich habe es versucht und verspreche mir davon die beste Wirkung.

Der Tag ist schwül, wir wünschen von heftigeren körperlichen Anstrengungen zu ruhen ohne doch die edle Zeit zu verschlummern; wir wählen daher das laute Lesen und Declamieren. Auf dem gymnastischen Platze ist hierzu eine schattige Stelle bestimmt; hier lagern wir uns. Von dieser Stelle an läuft eine Bahn bis auf 150 Schritt fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet und so entstehen mithin 15 Standpunkte für die Lesenden. Der Gymnast hat für ein gutes unterhaltendes Buch gesorgt, bald ist es eine Reisebeschreibung, bald eine Rede, bald ein Gedicht, bald ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Übung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begibt sich auf den ersten, zweiten, dritten, vierten u. s. w. Standpunkt, das heißt, 10, 20, 30, 40 und mehrere Schritte von der Gesellschaft abwärts. Es kommt darauf an, ob seine Sprachorgane weniger oder mehr geübt sind, und ob das Wetter still oder der Wind im Baumlaube unruhig ist, hiernach richtet sich die Entfernung des Lesenden, welche durch die Zuhörer bestimmt wird.

Alles ist Ohr und horcht, um Fehler in der Aussprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleser hält am Ende jeder Periode inne, um von seinen Zuhörern die Censur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn seine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er sieht sich genöthigt, sie entweder mehr zu erheben, oder seinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile seinen Vortrag richtig, lebhaft, oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beifall; und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, dass er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Übung vollkommener zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiss durch dieses Mittel. Die Resonnanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit je größerer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Aussprache der einzelnen Silben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tones zu verwenden und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Ähnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riss entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen wir die Linien groß und stark, so fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kommt mir nicht zu, hier Regeln der Aussprache, Declamation u. s. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeschlagene Mittel aufmerksam gemacht zu haben.

---

## XVIII. Abschnitt.

## Übung der Sinne.

Die Sinnlichkeit des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit (Receptivität), durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein großes, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur sehr mittelmäßig angebautes Feld. Groß und fruchtbar nenn ich's, weil bei weitem der größte Theil unserer Erkenntnis von ihm geerntet wird; dem Zufalle überlassen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir vielmehr seine Cultur den zufälligen Umständen geradezu überlassen; verhältnismäßig nicht einmal so viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr sagen, weil man die Sinnesanlagen des Menschen fast durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln sucht, sondern sie bald mehr, bald weniger, oft in ansehnlichem Grade erstickt. Um diese letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal sagen die Sinnesschärfe des Naturmenschen, sondern nur die größere Sinnesvollkommenheit solcher Personen, die durch Umstände sinnlich geübter gemacht wurden, ich meine die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Personen gewisser Stände, von denen man fast sagen kann: sie haben Augen und sehen nicht, Nasen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn sie auf Sensationen beruhen, sehr häufig so kindisch sind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit seiner kleinen Hand erhaschen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnesübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im allgemeinen, ohne dass sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einließen. Auch in dieser literarischen Rücksicht ist hier noch ein sehr unangebautes Feld. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt uns Sinnesübungen, und sagt ohne weitere Entwicklung, um die Noth-

wendigkeit und Wichtigkeit derselben auszudrücken: „um denken zu lernen, müssen wir unsere Organe, welche die Werkzeuge unseres Verständnisses sind, üben." *) Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beispielen über. — Äußerst kurz ist über eben diesen Gegenstand der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, dass in allen unseren Schriften höchstens nur allgemeine Lehrsätze über diese Materie vorkommen und wiederholt das, was Rousseau vorschlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an sich schwierig ist, so darf ich mich bei dieser und jener meiner Meinungen der Nachsicht meiner Leser erfreuen, zumal da ich mich bei Bildung derselben keiner fremden Leitung überließ. Für die Wahrheit ist es gemeiniglich auch besser, seine eigenen zu sagen, als gedruckte noch einmal drucken zu lassen. Übrigens sehe man dies bloß als einen Versuch an.

Es kommen hier folgende drei Fragen in Betrachtung.

1. Ob künstliche Sinnesübung möglich sei? oder mit anderen Worten: ob die Sinne weiter als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?

2. Ob sie nützlich sei?

3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Diese ganze Abhandlung zerfällt folglich in drei Theile.

## I. Theil. Über die Möglichkeit der Sinnesübungen.

Um vielen meiner Leser verständlich zu sein, muss ich Folgendes vorausschicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe bald verwechselt, bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände außer uns auf unsern Körper heißt Eindruck. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder Werkzeuge der Sinne. Diese sind bei den niederen Sinnen die Empfindungsnerven, bei den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificieren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirksamen Substanz (Nervensaft, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der Seele mit. Erst jetzt empfindet sie ihn und die Kraft, vermöge welcher sie dies kann, heißt

*) Dieser wahre Satz ist, genau genommen, so nicht einmal ganz richtig ausgedrückt.

Empfindungsvermögen. Dieses Vermögen ist der einzige allgemeine Sinn der menschlichen Seele oder die Kraft, Eindrücke von außen her zu vernehmen. Vernimmt sie dadurch Eindrücke, welche durch das Auge aufgenommen wurden, so heißt's der Sinn des Gesichts, durch das Ohr, der Sinn des Gehörs u. s. w. — So viel genug.

Wenn von Sinnesübung die Rede ist, so frägt sichs nun, was soll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nämlich das Auge, Ohr u. s. w.? die Nerven? — oder gar der Nervengeist? — Das kann wohl niemand im Ernste behaupten und doch sagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch diese oder jene Beschäftigung geübt; man spricht von Übungen des Gesichts und Gehörs, und versteht darunter das fleischerne Instrument. Von Instrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht sagen, dass sie der Übung unterworfen sind, vermittelst derselben übt sich ja immer nur die Person, welche sie gebraucht. Übungen der Organe sind mir daher nicht recht denkbar, selbst dann nicht, wenn von natürlichen Übungen der Sinne die Rede ist; sie sind Instrumente, die auf festen physischen und mathematischen Gesetzen beruhen, wohl verdorben und dann allenfalls wieder hergestellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbessert werden können, die sich auf ihre natürliche Construction gründet.

Lasst uns hierüber einige Beobachtungen anstellen.

Der Zustand eines Tiefschlafenden und sein Übergang zum Erwachen ist höchst merkwürdig.

Seine Organe sind in gesundem Zustande, wir wirken auf sie, sie verrichten ihre Pflicht mit großer Treue; aber die Empfänglichkeit seiner Seele scheint verschwunden, ihre Sensation ist gleichsam todt.

Wir versuchen es, ihn zu wecken. Sein im Schlafe zufällig geöffnetes Auge empfängt, wie gewöhnlich, die Bilder. Wir treten vor ihn, wir lächeln ihn an, wir winken, in seinem Auge ist alles abgebildet; aber die Seele nimmt keine Notiz von diesen Bildern; er schläft fort.

Wir halten ihm eine Rose vor, sein Organ nimmt den Eindruck der Geruchstheilchen unstreitig an; aber seine Seele empfindet ihn nicht.

Könnten wir ihm etwas auf die Zunge bringen, ohne ihn heftig zu berühren, er würde es nicht schmecken. Wir sprechen, er hört es nicht, wir machen ein ziemlich heftiges Geräusch, das Ohr des Schlafenden ist gesund; aber die Seele vernimmt seine Sprache nicht.

Wir berühren, wir streicheln ihn, vergebens. So lasst uns denn heftiger zu Werke gehen.

Wir treten bewaffnet vor sein Bette, wir drohen, ihm den Kopf zu zerspalten, ihn zu erschießen, sein Auge copiert die Züge dieser schrecklichen Geberden; Eindruck auf das Organ ist also da; aber unstreitig vergebens. — Wir erregen einen unangenehmen Geruch; aber schwerlich wird er ihn wecken. — Wir gießen ein Paar Tropfen Wein und Spiritus auf seine Zunge. Vielleicht bemerkt es seine Seele. — Ein heftiges Donnerwetter setzt die ganze Natur in Bewegung, und es wird wahrscheinlicher, dass er erwache. Aber ohne Zweifel werden wir es dahin bringen, wenn wir ihn rütteln und wiederholte Stöße geben. Jetzt erhält seine Seele ein dunkles Gefühl des gemachten Eindruckes. —

Unser erstes, großes Erwachen zum Leben scheint mir jenem überaus ähnlich. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie werden also alle Eindrücke aufnehmen; aber seine Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtseins noch anklebt. Nicht Licht, nicht Dunkelheit, weder den Ton einer Flöte noch den Donner einer Kanone, weder Galle noch Zucker, nichts empfindet sie.

Welch ein Stoß ihr Empfindungsvermögen rege mache, ist wohl nicht zweifelhaft; es ist gewiss ein heftiger Eindruck durchs Gefühl.

Von diesem Augenblicke an wird das Gefühl sein *einziger Sinn*; deutlicher: die Empfänglichkeit seiner Seele für sinnliche Eindrücke wird bloß noch den *heftigen* Eindrücken des Gefühls offen stehen. So wird ihn denn jetzt noch kein Lichtstrahl blenden, kein Geräusch erschrecken, kein Geruch beleidigen; denn er ist ja nur für *einen* Sinn, für das Gefühl empfänglich; man stoße oder verletze ihn, und er wird weinen.

Wahrscheinlich bedarf es noch eines beträchtlichen Zeitraums, ehe seine Seele gegen die Eindrücke des Gehörs Empfänglichkeit äußert, und so wird für jeden Sinn, nach *Verhältnis* seiner größern oder kleinern Wirksamkeit, ein bald kürzerer, bald längerer Zeitraum erfordert werden, ehe sich die Eindrücke desselben bei der Seele Gehör verschaffen. Wir wissen, dass dies beim Geruche ungemein spät geschehe, und es ist mir sehr wahrscheinlich, dass wir analog richtig dasselbe, jedoch im mindern Grade, von den übrigen Sinnen annehmen dürfen.

So wenig als die nur erst bis zur dunkeln Sensation geweckte Seele des Schlafenden die *sanftern* Sinneseindrücke vernehmen

wird, eben so wenig wird unser Säugling auch dann, wenn er schon durch alle Sinne Eindrücke vernommen hat, schon die sanftern Eindrücke irgend eines Sinnes empfinden; bloß die stärkern, heftigern werden von ihm empfunden, und es wird noch eine geraume Zeit hingehen, ehe seine Seele zu der zartern Empfänglichkeit gelangt, jene zu vernehmen. Aber ihr Empfindungsvermögen bildet sich nach und nach immer mehr aus, jene heftigeren Eindrücke bahnen den schwächern allmählich den Zugang.

Auf diesem Wege fortgehend, lernt sie nach und nach ihre Sinnesorgane kennen und gebrauchen. Jetzt blickt er auf, wenn wir ihn rufen, er wendet sein Gesicht zum Lichte hin und seine Seele bemerkt es. Er lächelt beim Angenehmen, weint beim Gegentheile.

Wir lassen ihn in dieser Bildung noch einige Zeit fortschreiten, bis er anfängt, sich deutlicher über das zu äußern, was er durch die Organe empfindet. Jetzt halten wir ihm ein Licht vor, er wird in einer Entfernung von mehreren Schritten schon darnach greifen, er wird seine kleine Hand nach dem Monde ausstrecken, um ihn zu fassen. Wie kommt das?

Man sagt, er hat noch keinen Begriff von Entfernung, von Dimension. Das ist wahr, aber nur wenig erklärt. Warum hat er denn diesen Begriff noch nicht? — Weil seine Seele die schwächeren Eindrücke übersieht, weil sein Empfindungsvermögen noch nicht geübt genug ist, sie aufzufassen. Dies ist es, warum er die Entfernung des Lichts und den achtundvierzigtausend Meilen weiten Abstand des Mondes nicht bemerkt, und seinen kleinen Arm für hinreichend hält, die ungeheuersten Zwischenräume zu durchgreifen. Auf eine Thurmspitze gestellt, würde sein Auge den Boden mit seinem Standpunkte gleich hoch finden. Wie soll jetzt schon der sanfte Eindruck des Raums sein Empfindungsvermögen treffen? Er bemerkt ihn also gar nicht; erst dann, wenn er ihn zum erstenmale bemerkt hat, kann von Dimension die Rede sein, und dann wird er es auch nicht unterlassen, sie zu beginnen.

Aus dem Bisherigen ergibt sich Folgendes:

1. Es gibt einen Zustand, in dem unsere Organe gesund sind und folglich wirken, wo aber die Eindrücke durch dieselben von der Seele nicht empfunden werden; sie schlummert da in gänzlicher Nacht, ohne Empfänglichkeit für sinnliche Gefühle. Dies gilt vom Schlafenden und vom Neugeborenen bei seinem ersten Eintritte in dies Leben. Der Grund

liegt bei beiden nicht in der Mangelhaftigkeit der Organe, denn wir setzten sie als völlig gesund voraus; sondern an der Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens. Die Folge daraus ist: wenn das Empfindungsvermögen stumpf ist, so helfen uns die gesundesten Organe nichts. Der Wilde Amerikas, der wegen seiner Sinnesschärfe unsere Bewunderung auf sich zieht, der aus einigen, uns unbemerkbaren Fußtritten die Zahl seiner Feinde, die Zeit ihres Durchmarsches, ja auch wohl die Nation anzugeben weiß, zu der sie gehören, ist in jenem Zustande eben so stumpfsinnig als wir. Es sind also wohl nicht eigentlich die Organe, welche uns scharfsichtig, feinfühlend, riechend u. s. w. machen, sondern die Verfeinerung jenes innern Empfindungsvermögens bewirkt dies. Ich glaube, der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren u. s. w. als die unsrigen sind, wenn wir sie nicht durch Lebensart und Sitten verdorben haben. Es folgt daraus, dass gesunde Sinnesorgane wenig oder gar nicht der Übung unterworfen werden können, so wenig als die Axt des Zimmermanns dadurch verbessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre größte und unveränderlich bleibende Vollkommenheit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer Sinne vollkommene Gesundheit. Wenn blinde Personen durchs Gefühl sogar Farben unterscheiden lernten, so bestätigt dies dasjenige, was ich behaupte, oder man müsste annehmen, dass ihr Nervensystem seit dem Anfange der Blindheit eine Revolution erlitten hätte. Das Letzte wir niemand glauben. — Wir denken uns zwei Personen, deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jedem einen Stab von bestimmter Länge z. B. von 1 Fuß. Wir verkürzen sie um einige Linien, ohne dass sie es gewahr werden; wir geben sie wieder zurück, der eine bemerkt die Verkürzung genau, der andere lässt sie sich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen oder an der größern Empfänglichkeit für sinnliche Eindrücke des einen vor dem andern?

Hieraus lassen sich manche Erscheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit scharfsinniger sind als der Mensch, so ist darum ihr Organ vielleicht, wenigstens nicht immer, vollkommener als das unsrige; aber ihr Empfindungsvermögen ist geübter; weil sie sich, so wie der wilde Mensch, mehr mit Sensationen beschäftigen, als wir. Und wenn der speculative Gelehrte meistens einen hohen Grad von Stumpfsinn verräth: so liegt die Schuld nicht an seinen Sinnesorganen, wenn sie an sich gesund sind, sondern am Mangel der Ausbildung seines innern Empfindungsvermögens, welches natür-

licher Weise sehr schwach bleiben musste, weil er sich fast bloß mit reinen Verstandesbegriffen beschäftigte und darüber die Sammlung empirischer Anschauungen und die Ausbildung seines Empfindungsvermögens vernachlässigte.

Der Ausdruck: Sinnesübungen ist also nicht genau, wenn wir die Übung der Organe darunter verstehen; wir wollen nicht sowohl die Organe üben, sondern das innere Empfindungsvermögen.

2. Irgend ein heftiger Eindruck durch die Sinne, am wahrscheinlichsten durchs Gefühl, weckte die Seele aus ihrem Schlummer, und machte ihr Empfindungsvermögen rege. Von diesem Augenblicke an begann eigentlich ihr Leben.

Wenn ihre Empfänglichkeit, wie die des nur erst erwachten Schlafenden, anfangs nur heftigen sinnlichen Eindrücken offen stand: so waren es eben diese Eindrücke, welche nach und nach auch den schwächeren den Zugang erleichterten, welche die Seele immer mehr und mehr vom Schlummer weckten.

Da aber die Abstufung sinnlicher Eindrücke, von den heftigsten bis zu den gelindesten, die wir uns denken können, bis ins Unabsehbare fortläuft: so ist die Verfeinerung unseres Empfindungsvermögens, von jenem ersten, erweckenden Stoße an ins Unabsehbare hinaus möglich, und unser ganzes Leben kann, von dieser Seite betrachtet, als ein unablässiges Erwachen angesehen werden; denn wenn immer noch Millionen sanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig sind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt: so windet sie sich eben dadurch immer mehr von jenem Schlummer los, der sie ehemals mit Empfindungslosigkeit fesselte; so wird sie für neue, immer schwächere und schwächere Eindrücke stets fähiger, das ist: wacher. Wir sind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht imstande, die Farben zu unterscheiden, unsere Seele schlummert noch für diese äußerst sanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, sollten wir uns wohl sehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen sagen, dass sie mehr erwacht sind, als wir?

So weit mein Raisonnement über die Möglichkeit der Sinnesübungen. Ob es mit meiner Überzeugung gleich vollkommen übereinstimmt, so könnte man doch noch dagegen folgendes einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, so wie bei jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unserer Sinne ist daher wahrscheinlich, auf diesem Planeten wenigstens, für uns die höchste Staffel.

Dagegen spricht aber die Erfahrung so klar und deutlich, dass sich gar nichts weiter einwenden lässt, und es liegt ganz am Tage, dass die Mittelmäßigkeit unserer Sinnenschärfe, dass ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich so ausdrücken darf, bloß von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Übung derselben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen lassen.

Beweise für diese Behauptung sind wahrlich in Menge da und so bekannt, dass ich ihrer kaum zu erwähnen brauche: wir finden sie nämlich in solchen Personen, die den Verlust eines Sinnes durch die Cultur eines andern fast völlig ersetzen. Dieser Umstand gehört jedoch zu sehr hier her, als dass ich alle Beispiele hiervon übergehen dürfte. In Puisaux lebte ein blindgeborner Chemiker und Tonkünstler, er konnte mit den Fingern, vermittelst erhabener Buchstaben lesen, und er lehrte es seinen Sohn. Die Nähe des Feuers beurtheilte er nach dem Grade der Hitze, die Nähe der körperlichen Gegenstände nach dem Grade der Wirkung, welche die Luft auf sein Gesicht machte. So unterschied er sehr richtig eine offene Straße von jeder andern, die keinen Ausgang hatte, denn die geringste Veränderung des Dunstkreises empfand er im Gesichte. Die Schwere der Körper, den Inhalt der Gefäße gab er sehr genau an, denn seine Hand war ihm eine untrügliche Wage und ein nie fehlendes Maß. Er erkannte die feinsten Abstufungen in der Glätte der Körper und im Tone der Stimmen. Der blinde Saunderson. Lehrer der Mathematik zu Cambridge, hatte sein Gefühl so ausgebildet, dass er unter einer Menge von Münzen jede falsche heraus fand, und wenn sie auch so gut nachgemacht war, dass sie das schärfste Auge des Kenners betrügen konnte. Wer erinnert sich nicht des blinden Bildhauers, der nach zehnjähriger Blindheit die Bildsäule des Großherzogs Cosmus so genau in Thon nachbildete, dass man darüber erstaunte, der eben so den Pabst Urban den achten darstellte, und den Herzog Bracciani in der Nacht eines tiefen Kellers vollkommen abbildete. Ein neueres sehr auffallendes Beispiel haben wir an dem vor einigen Jahren verstorbenen Kersting. „Dieser Mann musste in seiner Jugend oft spät in der Nacht durch einen dunkeln Gang gehen. Aus Furcht schloss er dann oft seine Augen zu. Hierbei machte er eine Bemerkung, die ihm für seine nachherige Blindheit äußerst wichtig war. So oft er sich nämlich einem festen Gegenstande näherte, fühlte er eine gewisse Wärme über den ganzen Körper. Nun übte er sich öfter, mit verschlossenen Augen zu gehen, und empfand diese Wärme allemal in der Nähe

eines harten Gegenstandes. Er gelangte durch diese Übung so weit, dass er sich niemals stieß. Nachher ward er blind und taub. Jene Fertigkeit kam ihm sehr zustatten, denn er konnte allenthalben ohne alle Gefahr vor Verletzung herumgehen. Er schrieb in seiner Blindheit nicht nur ein Werk vom Beschlagen der Pferde, sondern verfeinerte sein Gefühl so weit, dass er alle mit grober Schrift gedruckten Bücher fertig lesen konnte, indem er jeden einzelnen Buchstaben mit den Fingerspitzen ausfühlte. — Er vertrieb sich während seiner Blindheit unter andern die Zeit damit, dass er sich Hyacinthen- und Tulpenzwiebeln pflanzte, Obstbäume in seinem Garten oculierte und pfropfte, Nelken ablegte u. s. w. Jeden Morgen besuchte er seine Blumen und Gewächse, befühlte sie auf das genaueste, wusste mit seinem feinen Gefühle ganz genau alle Arten seiner Blumen zu unterscheiden, und jedes Auge und Knöspchen an seinen Bäumen war ihm so bekannt, dass es niemand hätte wagen dürfen, ihm ein Blatt oder eine Knospe abzubrechen. So ersetzte ihm sein verfeinertes Gefühl fast alle Vortheile, die er sonst vom Gesicht gehabt hatte; allein auch das Gehör wurde ihm dadurch ersetzt. Seine Frau lag einst mit dem Munde zufälliger Weise an seiner Schulter, indem sie eines Morgens der hineintretenden Magd einige Aufträge gab, und er fühlte bei ihrem Sprechen eine Folge sonderbarer Veränderungen in seinem Arme. Hierdurch aufmerksam gemacht, ließ er sich von ihr seine Hand an den Mund legen, und erst jeden Buchstaben des Alphabets nach der Reihe auf seiner Hand aussprechen. Bei jedem Buchstaben nahm er eine andere Empfindung in seinem Körper gewahr, die er sich sorgfältig merkte, weil er fand, dass sie bei Wiederholung desselben Buchstabens immer die nämliche blieb; und durch fleißige Übung erlangte er in der Folge eine so große Fertigkeit, dass seine Frau, ob er gleich völlig taub war, nur seine Hand auf ihren Mund zu legen und ganz sachte dagegen zu reden brauchte, um sich mit ihm eben so leicht, als ob er das genaueste Gehör hätte, unterhalten zu können. Als seine Frau zum erstenmale laut das Alphabet auf seine Hand hinsagte, war es ihm, als sie das R aussprach, als wenn er ersticken müsste. Sein Herz wurde beklemmt, er zitterte und bebte an allen Gliedern, er schrie laut vor Angst und sagte zu seiner Frau: Mein Gott, was fängst du mit mir an? — Eben deshalb vermied sie in der Folge diesen Buchstaben, so oft sie konnte, oder sprach ihn nur so leise als möglich aus. — Überdem meldet man von ihm, dass er während seiner Blindheit und Taubheit fast beständig in

einem sehr seligen Zustande außerordentlicher Heiterkeit und deutlieher, lichtvoller Ideen zubrachte." *)

Um mich selbst von der Möglichkeit der Sinnesübung zu überzeugen, habe ich mehrmals einige Zöglinge der hiesigen Anstalt geübt und dafür ganz unleugbare Beweise gefunden. Ich nahm endlich, um ungestörter zu sein, zwei heraus, W** aus Langensalza und L. v. H* aus Kopenhagen und übte sie an drei Sonntagen, jedesmal ein bis zwei Stunden. Es geschah des Abends. Man kann von diesen nur so kurze Zeit fortgesetzten Übungen keine Wunderdinge erwarten; indes wird das darüber geführte Protokoll schon hinreichen, zu beweisen, dass es just nicht nöthig sei, einen Sinn nicht zu besitzen, um einen andern zu exaltieren. Es waren übrigens vorsätzlich fast nichts als Übuugen des Gefühls. Hier ist das, was darüber niedergeschrieben wurde.

Am 27. Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden fest verbunden. Sie lernteu heute 1. Goldmünzen von Silbermünzen mit der größten Fertigkeit unterscheideu, ferner preußisches Geld von braunschweigischem: französische neue doppelte Louisd'or von preußischen und sächsischen; sie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die sächsischen, preußischen und französischen heraussuchen. Dies alles geschah mit Fertigkeit. — 2. Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldstücke bis zu 12—14 Louisd'or genau angeben, wenn man sie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgestreckten Finger legte. — 3. Sie erkannten die Kopf- und Wappenseiten aller Münzen sehr fertig. — 4. Sie suchten unter mehreren Sechspfennigstücken preußische Sechser heraus. — 5. Durch das Gehör erkannten sie allerlei vorsätzlich gemachtes Geräusch. — 6. Sie schrieben ohne Licht ziemlich schnell doch etwas undeutlich.

Am 3. Februar. 1. Sie unterschiedeu neuere französische Thaler von älteren durchs Gefühl. — 2. Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Gestalt einer Rolle auf die Hand legte. Besonders war v. H. fast gar nicht mehr irre zu leiten, ich mochte es machen wie ich wollte. Z. B. ich legte 2 auf, dann noch 3, oder 6, oder 2, 5, 7. Immer sagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3. 5. 2, 1, 6 u. s. w. mituuter auch wieder davon weg und er gab mir den

*) Wöchentliche Unterhaltungen über die Charakteristik der Menschheit. Band 5. Seite 24.

Rest immer genau an. — 3) v. H* fand die Jahreszahl auf einem Laubthaler, aber ohne sie nennen zu können. — 4. Er erkannte die Zahl 24 auf einem hessischen Groschen durch die Finger. Er sollte die Wappenseite zeigen, und that's sogleich. — Obs ein Kopf sei? — Nein! war die Antwort. — Was es sei? — Kein Pferd! Was denn sonst? Eine Kuh, antwortete er. Es war der hessische Löwe. Ich setze hinzu, er wusste nicht, dass ich einen solchen Groschen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen solchen gesehen. — 5. Ich nahm ein Buch, ließ jeden die Dicke eines Blattes fühlen; dann die Dicke von 5 und von 10 Blättern zusammen, das ist, ich gab ihnen den Maßstab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. s. w. Blätter zum Anfassen zwischen die Finger. Sie lernten es so weit, dass sie bald die Blätterzahl meistens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er musste selbst beliebig aufschlagen und das Pagina angeben. Es geschah, ob gleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden musste, oft richtig, meistentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10. Februar. — Wir konnten heute wegen Gesellschaft wenig üben, doch ist etwas geschehen. 1. Sie unterschieden sehr fertig verschiedene Goldmünzen. nämlich preußische, sächsische, braunschweigische und französische Louisd'or. 2. Die Übung 2 vom 3. Februar mit den Laubthalern wiederholte v. H* zu verschiedenen Zeiten fast durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft, wenn ich es nicht mehr wusste, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es sehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewissheit. Ich sah daraus, dass er die Eindrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hatte. — Herr L* war Zeuge, und wunderte sich nicht wenig. 3. Wurde die Übung 5 und 6 vom 3. Eebruar vorgenommen, doch erst mit neuer Angabe des Maßstabes. Er gab mir das Pagina so richtig an, dass ich selbst darüber erstaunte und einer seiner Gespielen, welcher dazu kam, meinte, ein unvorbereiteter Zuschauer könne dabei leicht Betrug vermuthen. Ich selbst war anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch sehen, ich band ihm daher, ungeachtet ich ihn für eine der ehrlichsten Seelen aus ganz Dänemark halte, noch ein anderes Tuch über, ohne dass dies in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76, 84, 86 zu verschiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich prompt an. Bei den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9mal verfehlte er nur

ein Blatt, 9mal zwei Blätter, 5mal 4 bis 5 Blätter und nur 2mal 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, dass diese Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgesetzten Übungen hergenommen sind: so wird man wohl nicht mehr zweifeln können, dass Sinnesübungen möglich seien. „Welche Tiefen von Kunstgefühl, sagt Herder, liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da, meistens nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines anderen Sinnes, Missgeburt oder Zufall entdeckt, und die uns ahnen lassen, was für andere, für diese Welt unaufgeschlossene Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtnis bis zu einem Grade erheben konnten, der Menschen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: so mögen unentdeckte Welten der Mannigfaltigkeit und Feinheit auch in anderen Sinnen ruhen, die wir in unserer vielorganisierten Maschine nur nicht entwickeln." *)

## II. Theil. Sind Sinnesübungen nützlich?

Angeborne Ideen gibts nicht; der Mensch kommt bar in dies Leben und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die Gesetze niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählich bewegen, das ist denken soll. Er ruht anfangs im stillen Schoße des Nichtseins, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnen; er erwacht endlich — aber wodurch? Jene Gesetze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu einer äußern Kraft, eines Anstoßes von außen her; bei ihm eines Eindrucks durch irgend einen Sinn. Er empfindet zum erstenmale diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist einen Begriff daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die Sinne, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseins wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmähliche Schöpfung seiner gesammten Erkenntnis aus zwei Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen, vermittelst derselben die Gegenstände zu erkennen, das ist, er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelst der Sinne, er denkt diese Anschauungen, das ist, er bildet sie zu Begriffen durch seinen

*) Ideen zur Geschichte der Menschheit. Theil 1. S. 218.

Verstand. Ohne sinnliche Anschauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne Sinne würde er nie Anschauungen haben. Folglich sind die Sinne Elementarlehrer des Denkens, sie allein gewähren den Stoff dazu; kann es denn nun gleichviel sein, in welcher Vollkommenheit sie uns jenen Stoff, die sinnlichen Anschauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel sein, mit welchem Grade von Genauigkeit und mit welcher Wachsamkeit unser Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darstellt, oder mit welcher Schläfrigkeit es sie auffasst oder gar — verschlummert?

In diesem wenigen liegt im Grunde alles, was sich über die Nützlichkeit der Sinnesübung sagen lässt.

Wollen wir daher scharfdenkende Menschen bilden, so müssen wir sie erst zu scharfsinnigen machen, das heißt, so müssen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt es durch irgend einen Umstand im hohen Grade schwach: so erhalten wir eine Gattung von menschlichen Maschinen, die man hin und wieder, besonders in den Gebirgen des Walliserlandes findet und Tölpel nennt; Wesen, die kaum ihres eigenen Daseins inne, nur dunkle Empfindungen erhalten und sehr schwer zu Begriffen gelangen, sondern lebenslang im Seelenschlummer hinstarren. Tölpel sind freilich selten, aber Menschen, welche die ganze Körperwelt umher mit einer Stumpfheit empfinden, die bei tausenden von ihnen dem Beobachter sehr deutlich ins Auge fällt und die in allen Urtheilen, welche auf sinnlichen Anschauungen beruhen, eine sehr merkliche Verstandesschwäche verrathen, Männer, die sich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unsere ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnesbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft so äußerst links benehmen, dass man ihnen oft deshalb den gemeinen Menschenverstand abspricht, sind außerordentlich häufig. — Woraus will man denn dies anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens, als aus einer schläfrigen Darstellung der sinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtsamkeit auf dieselben, da wahrscheinlich im höhern Erkenntnisvermögen des Menschen keine natürlichen Fehler je stattfinden und aller Selbstbetrug im Schließen und Urtheilen bloß in seinem niedern Erkenntnisvermögen gegründet ist?

Die erste Verarbeitung der sinnlichen Anschauungen verrichtet die Seele, wie ich schon vorhin sagte, durch ihren Verstand, indem sie dieselben erkennt, d. i. zu Begriffen (Vorstellungen) umschafft.

Je genauer und deutlicher die Anschauung war, um so deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene sind gleichsam Originale, diese Copien; wenn die Züge und Umrisse der ersten mit Schärfe und Genauigkeit aufgetragen sind, so wird es auch möglich, die Copien scharf und genau darnach zu entwerfen: sind aber jene undeutlich und verwischt aufgetragen, wie sollen diese besser werden?

Beispiele: — Ich verdunkle mein Zimmer und lasse einen Fremden hinein. Ich entlasse ihn endlich ohne Erleuchtung. Alle Gegenstände wirkten schwach auf sein Auge und seine daher erhaltenen Anschauungen waren ohne alle Genauigkeit. Man frage den Entlassenen nach den Vorstellungen, die er sich vom Zimmer gemacht hat. — Dunkle, falsche!

A* sitzt neben B* im Gespräche über eine wichtige Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine gewisse dritte Person C* abhängt. A* macht Vorbereitungen, um dem B* die Rolle anzudeuten, welche er übernehmen soll; aber in dem Augenblicke hören sie beide die Ankunft eines Fremden, seinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorsaale. B* bleibt gleichgiltig. Er kennt diesen Fremden so gut als A*, sein Ohr ist so gesund als das seinige; aber er unterscheidet seinen Gang nicht, er ahnt es gar nicht, dass es C* sei, der in wenigen Augenblicken hereintreten wird. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwei Worten die Hauptsache anzudeuten: Freund, das und das haben sie zu thun, und in dem Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre, als die des B*? — Bei ihm entstanden nur dunkle Begriffe von der Person, bei A* deutliche; und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle nicht so geübt war, als das des A*.

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, dass die Beschaffenheit der Vorstellungen ganz von der Schärfe unseres Empfindungsvermögens abhängt und beiläufig, dass dunkle Vorstellungen gegen deutliche genommen, fast gar keinen Wert haben.

Die letztern sind dem Menschen vielleicht allein eigenthümlich, keinem Thiere; und sie liegen den edelsten Kräften seiner Seele zugrunde.

Was ist unser Verstand? Die Kraft, sich etwas deutlich vorzustellen. — Unsere Vernunft? Die Kraft, nach deutlichen Begriffen Ursachen und ihre Wirkungen einzusehen. Unsere Urtheilskraft? Die aus deutlichen Begriffen entspringende Einsicht, ob wir irgend einem Dinge diese oder jene Eigenschaft ab- oder zusprechen können, u. s. w. Ebenso ist es mit der Kraft zu schließen und mehreren Seelenkräften. Fast alle gründen sich entweder auf Deutlichkeit der Begriffe oder erhalten durch sie eine größere Vollkommenheit. Ganz vorzüglich ist das letztere beim Begehrungsvermögen der Fall und der vernünftige Charakter eines Menschen hängt ganz davon ab, ob er nach deutlichen Vorstellungen handelt.

Der größte Schatz des menschlichen Geistes besteht also in der Sammlung deutlicher Begriffe; wenn wir aber den Weg zu diesen durch Schärfe und Geübtheit unseres Empfindungsvermögens erleichtern: so ist Übung desselben, sie sei natürlich oder künstlich, als wahre Veredlung des Menschen von großer Wichtigkeit.

Dies ist zugleich der Grund, warum man jetzt allgemein auf anschaulichen Unterricht dringt; er ist weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch symbolische Zeichen.

Menschen, die man von Kindheit an sinnlich übte, zeichnen sich vor andern, denen man Begriffe ohne Anschauungen beizubringen suchte, oder, um mich noch deutlicher auszudrücken, die man schon frühzeitig auf die Abstractionsfolter brachte, ganz ungemein aus; sie sind stets reger und wacher, ihr Geist entzieht sich der großen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrschen muss, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige Irrlichter auf sumpfigem Boden hervorhüpfen; er ist stets aufgelegt, sinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dies zur angenehmen Fertigkeit geworden ist. So sammelt er sich einen Schatz von Begriffen, so gründet er auf den Scharfsinn seiner Sinne den Scharfsinn des Geistes.

## III. Theil. — Auf welche Art die Sinne zu üben sind.

Der erste Grund sinnlicher Anschauung ist Bewegung, veranlasst durch körperliche Gegenstände in unsern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art er durch die Nerven bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, ob durch Elasticität oder Elektricität der Nervenmasse oder des Nervengeistes, das kann uns hier

gleichviel sein. — Der Eindruck wird empfunden oder nicht empfunden; und im ersten Falle wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig. Die Rede ist also hier zunächst von Sinnen-Wahrheit und Irrthum, von vollständiger und unvollständiger Anschauung und vom Schlummer der Sinne.

A. Von der Wahrheit und dem Irrthume durch die Sinne, von vollständiger und unvollständiger Anschauung.

Sinnesirrthum entsteht aus mancherlei Quellen:

a) aus dem Erkennen durch bloße mittelbare Anschauung. — Der Eindruck wird durch äußere Gegenstände verursacht, entweder durch directe Berührung des Gegenstandes, wie beim Gefühl, Geschmack und Geruch, oder durch indirecte Berührung, nämlich beim Gesichte durch Brechung der Lichtstrahlen, beim Gehör durch Schwingungen der Luft. Unser Ohr würde nichts vernehmen, wenn wir es in einen luftleeren, unser Auge nichts sehen, wenn wir es in einen lichtleeren Raum versetzten, und die drei obigen Sinne werden nichts empfinden, wenn nicht ein körperlicher Gegenstand mit ihnen in Berührung kommt. Nur dann also, wenn äußere Gegenstände die Nerven unseres Gefühls, Geschmacks, Geruchs berühren, wenn Lichtstrahlen sich in unsern Augen brechen und Luftschwingungen unsere Gehörorgane erschüttern, wenn unser Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt und unser Verstand sie anschaut, nur dann haben wir unmittelbare sinnliche (empirische) Anschauungen durch diesen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, schon durch irgend einen Sinn gehabte Anschauungen vermittelst eines Schlusses zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: so ist die Anschauung nicht mehr bloß sinnlich, sondern sie nähert sich merklich der reinen Anschauung; wir wollen sie mittelbare nennen. Zum Beispiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Blei, so erhalten wir unmittelbare Anschauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleiklumpen von gleicher Größe sehen, und wir sagen, er wiege einen Centner: so haben wir von dieser Schwere keine unmittelbare Anschauung, sondern nur eine mittelbare, die auf einen Schluss gebaut ist. Oder, mein Hund liegt hier neben mir, ich streichle ihn, ich habe von ihm unmittelbare Anschauung, aber er läuft hinaus, ich höre ihn in der Entfernung bellen, ich urtheile, es sei mein Hund, ich stelle mir ihn vor, aber diese Anschauung ist nur mittelbar; denn nur die Töne des Bellens werden hier un-

mittelbar angeschaut. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unsere Sinne zu unmittelbaren und in welchen nur zu mittelbaren Anschauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein lässt sich dies nicht entwickeln, sondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenstände mit zu Rathe ziehen und sie mit den Sinnen vergleichen. — Form Größe, Schwere, Farbe, Qualität oder Materie und Bewegung im weitesten Sinne genommen, also auch alle Handlungen eingeschlossen, dies sind die allgemeineren Seiten, wodurch die Körper auf unsere Organe wirken, oder mit andern Worten die Data, woran unsere Sinne die körperlichen Gegenstände erkennen. Wenn wir sie mit der Natur unserer Sinne vergleichen, so sehen wir auf den ersten Blick, dass nicht alle für jeden Sinn unmittelbare Anschauung gewähren können, sondern nur nach folgender Zusammenstellung:

Form kann unmittelbar angeschaut werden durch Gesicht, Gefühl.
Größe . . . . . . . . . . . . . . . Gesicht, Gefühl.
Schwere . . . . . . . . . . . . . . . Gefühl.
Farbe . . . . . . . . . . . . . . . Gesicht.
Qualität . . . . . . . . . Gefühl, Geschmack, Geruch, Gesicht.
Bewegung . . . . . . . . . . . . . Gesicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anschauung entsteht folgende Übersicht aus näherer Vergleichung:

Form kann mittelbar angeschaut werden durch . Gehör.
Größe . . . . . . . . . . . . . . . . Gehör.
Schwere . . . . . . . . . . . . . . . . Gesicht, Gehör.
Farbe . . . . . . . . . . . . . . . . Gefühl ?
Qualität . . . . . . . . . . . . . . . . Gehör.
Bewegung . . . . . . . . . . . . . . Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anschauungen gründen sich auf unbestechliche Wahrheit des Sinnesorgane:*) die mittelbaren hingegen auf Schlüsse, die auf ehemalige Eindrücke und Anschauungen gebaut sind. Wird von diesen Eindrücken durch die Zeit nur etwas ver-

*) Diese nehmen nach unwandelbaren Naturgesetzten die Eindrücke von außen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen, dass sie trügen sollten. Wenn der Gelbsüchtige alles gelb sieht, und der Stab im Wasser gebrochen erscheint: so bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, so wie der Spiegel bei der Darstellung seiner Objecte; aber wir machen uns eine falsche Vorstellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, ist also so unbequem als der: die Sonne geht unter. Man sollte sagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe versteht.

wischt, so wird das Urtheil falsch, mithin auch die daraus erwachsene Anschauung. Verwischt sich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Größe des Centners in Blei nur etwas, so werde ich in der Folge auch die kleinere oder größere Bleimasse für centnerschwer halten; oder wenn uns jemand eine ausgehöhlte Bleimasse von Centnergröße vorlegte: so würden wir doch urtheilen, sie wäge einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit trüglicher als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, dass das Gehör diesem Betruge am häufigsten unterworfen sei.

b) Aus der zu sehr ausgebreiteten Thätigkeit der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne lässt sich leicht einsehen, bei welchen Sinnen wir am meisten dem Irrthume unterworfen sein müssen. Wenn ein Rechnender bei gleich schlechter Fertigkeit die fünf Species eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der Rechnungsart, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte; denn weil er hierin am meisten rechnete, so fand er auch hier die häufigste Gelegenheit zu Irrthümern. Eben so ist es mit den Sinnen; bei denen, welche die ausgebreiteste Empfänglichkeit haben, das heißt, die wir am meisten gebrauchen, werden wir uns auch am meisten irren. Wir sind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maße ihrer Empfänglichkeit richtet sich im ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Masse der sinnlichen Anschauungen eines Menschenlebens nach der obigen Zusammenstellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: so entstehen folgende Verhältnisse:

| | hat unmittelbare Anschauungen | mittelbare Anschauungen | zusammen |
|---|---|---|---|
| Gesicht | 5 | 1 | 6 |
| Gehör | 1 | 5 | 6 |
| Gefühl | 5 | — | 5 |
| Geruch | 1 | 1 | 2 |
| Geschmack | 1 | — | 1 |

Schon diese Verhältnisse kündigen das Gesicht und das Gehör als die trüglichsten an, und es stimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und größtentheils unwillkürliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c) Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender sein, als derjenige, welcher nicht so körperlich auf die Nerven wirkt. Die letzte Gattung findet beim Gehör und besonders beim Gesicht statt. Eindrücke durchs Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Gesicht*). Daher werden diese letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

d) Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dieser Umstand ist sehr begreiflich. Dem Kurzsichtigen scheint jeder Gegenstand in kleiner Entfernung nebelig; der Nervenschwache sieht zwei Lichter, zwei Tintenfässer, er will die Feder eintauchen, trügt sich und trifft das Scheinbare.

Hier ist Irrthum des Sinnes durch Nervenkrankheit.

e) Durch innere Zustände der Seele, die alle den Charakter der Abwesenheit haben, z. B. Mangel an völliger Achtsamkeit, Schlaf, tiefe Beschäftigung mit Verstandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affecte u. s. f. In diesen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anschauung wird daher leicht irrig.

f) Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bei starken körperlichen Schmerzen u. s. w., wobei die Eindrücke durch diesen oder jenen Sinn zu sehr in Schatten gestellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g) Durch eine unvollständige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenstände durch die Betrachtung ihrer verschiedenen Seiten oder an den oben angegebenen Datis. Zu diesen haben immer mehrere Sinne Zugang, d. i. sind dafür empfänglich. So lässt sich die Form eines Dinges durch das Gesicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1. dass keine vollständige Anschauung entstehen könne, wenn wir, mit Ausschließung der übrigen, nur einen Sinn anwenden, um zur Erkenntnis zu gelangen; denn die vollständige Anschauung ist das Aggregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenstand empfänglich sind. 2. Durch unvollständige Anwendung der Sinne verfallen wir am ersten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt.

*) Dies ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Übung.

Nach den bisherigen Bemerkungen von a bis g lassen sich die Sinne 1. in Rücksicht auf Trüglichkeit ordnen, — 2. lassen sich hieraus die Regeln abstrahieren, die bei natürlichen Sinnesübungen zu beobachten sind.

1. Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit.

Das Gesicht wagt sich an alle Seiten körperlicher Gegenstände, es umspannt Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlass, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm sogar viele tausend Gegenstände sogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumal da bei weitem die meisten zu sanft wirken, um unsere Achtsamkeit auf sich zu ziehen. — Da bei keinem einzigen Sinne diese Umstände in dem Umfange zusammen kommen, so sind wir bei keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als beim Gesicht.

Das Gehör ist bloß für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohl bekannten Articulation vorgetragen sind, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen. doch nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Größe, Schwere, Qualität und Bewegung schließen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unarticulierte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Größe des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem Tone die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers Bewegung oder Handlung errathen wollen: so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irreführender als das Gehör; denn nächst jenem umfasst keiner so viel und so gleichzeitig, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör.

Das Gefühl hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen Gegenstände Empfänglichkeit; aber unmittelbar, also mit mehr Sicherheit. Es wird also schon deshalb weniger dem Irrthume unterworfen sein, als die obigen Sinne. — Überdem ist es ungleich mehr eingeschränkt als jene; wenn das Gesicht Millionen Gegenstände von der Nase des Sehenden bis zu den Fixsternen umfasst: so sind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — Wegen ihrer größeren Wirksamkeit nennt man diese drei Sinne die edleren,

und da sie es vorzüglich sind, welche uns mit Vorstellungen bereichern: so müssen sie vorzugsweise geübt werden, umsomehr, da wir bei ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigsten unterworfen sind.

Der Geruch folgt zunächst auf das Gefühl. Er erforscht die Qualitäten und sucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bei ihm leichter in Irrthum verfallen als beim Geschmacke, der bloß auf Qualität eingeschränkt und dessen Wirkungskreis weit enger ist. — Hieraus ergibt sich die Regel, dass die drei edlern Sinne am meisten geübt werden müssen.

2. Regeln für natürliche Sinnesübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden, so gelangen wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen, vermeide man die obigen Wege zum Irrthume.

a) Mittelbare Anschauungen gehören nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluss, auf welchen sie gebaut sind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erst noch anstellen und seinem Gedächtnisse tief einprägen muss, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel unmittelbare Anschauungen zugeführt werden. Dies kann aber nur dadurch geschehen, dass man ihm so ununterbrochen als möglich die Eindrücke sinnlicher Gegenstände imprimiert, ohne dabei zu flüchtig zu sein. Hier sei die Aussaat für seinen Geist, nicht in den geistigen Gefilden der Abstraction; haltet ihn zurück, er ist ja in der Körperwelt, nicht im Reiche der Geister, er ist im Gedränge von Millionen materieller, nicht geistiger Wesen, er lerne folglich jene anschauen, denken. Väter und Mütter! es ist, glaub ich, das süßeste, seligste Geschäft, diesen unsterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr wert, als alle Affenliebe, als alles Nürnberger Spielzeug, womit ihr sie an euch drückt und unterhaltet; mehr wert, als alle Büchergelehrsamkeit, die ihr so gern recht früh in ihre Köpfe bringen möchtet. Ihr beginnt dies Geschäft schon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geschaukel, ihr sucht sie durch sinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtseins immer mehr und mehr zu wecken. Ihr streichelt den kleinen Liebling, ihr scherzt und schwatzt mit ihm, ihr setzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt seinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freie, alles ist Leben um ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwicklung des Kleinen schon weit gediehen, er kriecht auf allen Vieren umher, bald läuft er auf sonnigem Rasen. Ihr führt

ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muss er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seid die Lehrer, ihr schwatzt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Namen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbietet. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, sein Lallen bildet sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — wahren Begriffen. — Eine schönere, zweckmäßigere Geistesbildung ist für uns Menschen, das behaupte ich dreist, schlechterdings nicht da! — Wer saß zu diesem kleinen Gemälde —? Ein Vater von 11 Kindern, die an Leib und Seele gesund sind — Salzmann. — Die Säuglingsübungen sind vorüber, der Kleine spricht vernehmlich und höchst naiv; denn er versteht, er denkt das, was er spricht. — Die Sinnengeschäfte haben ihren Fortgang, denn sie sind ihm zum liebsten Zeitvertreibe geworden; überall ist in der Natur Leben für ihn, überall bieten sich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar, denn er sucht kein gemachtes Spielzeug; die Spinne, im Gewebe beschäftigt, die Raupe, am Blatt nagend, der Garten voll Insecten und Pflanzen, der Teich voll Fischen und Gewürme, die Luft voll Vögeln, der Boden voll von Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet seinen Sinnen den unermesslichen Schoß, und er beobachtet, er späht, bald findet er hier, bald dort hundert Neuigkeiten; er beginnt Entdeckungen, er sammelt und bringt seinem Vater oder Lehrer das, was er fand, und nun hebt unter sinnlicher Anschauung der Unterricht an und wissenschaftliche Kenntnisse helfen dem kleinen, höchst wissbegierigen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das ABC des gesunden Menschenverstandes, das noch in keiner Fibel steht, und weder durch Buchstaben a b c, noch durch Hineinpfropfen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreit gewöhnlich alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt ist, so weiß das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehen aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt Kant irgendwo, sind blind:“ aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt;

ein nebeliges Wesen, das sich nicht fassen lässt. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschauungen und dann Begriffe. Dies ist der Grund, warum neuere Erzieher auf anschaulichen Unterricht dringen, und — das ist noch weit mehr gesagt — warum die Jugend nach anschaulichem Unterricht durstet.

b) Der Sinn des Gesichts und Gehörs ist äußerst vorschnell und vielumfassend. Hieraus entstehen im menschlichen Leben eine große Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchschaut das Gesicht Millionen von Sachen, schnell, wie der Blitz die Gegenstände erleuchtet, und wir sehen viel zu viel, um etwas zu sehen. Ebendaher gehen tausend Menschen durch das Leben ohne Bemerkungsgeist, denn sie sind nie gewöhnt, ihr Auge stets zu fixieren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als sie haben sich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge fest zu fassen und darüber zu denken. Es gibt hier kein anderes Mittel als frühe Übung in sinnlichen Anschauungen, so wie ich sie eben unter a berührt habe und sogleich unter c anführen werde. Die Folge davon habe ich vor meinen Augen. Ich sehe mehrere Knaben, die, so erzogen, durch ihren Bemerkungsgeist hervorstechen und gleichsam wie kleine Spione die Natur auskundschaften, denen nicht leicht irgend eine Bewegung oder Handlung im gemeinen Leben entgeht, weil sie frühzeitig angeleitet sind, ihr Auge bei sinnlichen Anschauungen gehörig zu gebrauchen.

c) Schwäche des sinnlichen Eindruckes findet wiederum besonders beim Gesicht und beim Gehör statt. Die Gründe sind oben unter c angegeben. Man kann viel Personen oft mehrmals rufen und sie hören nicht, man berühre sie, und sogleich sind sie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, sondern am Mangel des Eindruckes. Dieser Mangel kann durch nichts ersetzt werden als durch Aufmerksamkeit, und diese entsteht durch Gewöhnung. Es ist daher nöthig, dass die Kinder früh angeführt werden, nicht bloß die Natur umher im großen zu betrachten, sondern auch sie bis in ihre kleinsten, dem Auge kaum noch sichtbaren Gegenstände zu verfolgen. Hier bieten alle drei Reiche der Natur eine sehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht bloß die gröbern Theile der Blumen, sein Auge dringe bis zu den kleinsten, es durchspähe die Wurzeln des Wasserdarms, die Saugeröhren, die Structur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Samenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubfäden

u. s. w. und unterscheide die Structur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Insecten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forschungsgeist noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Circulation des Blutes im Frosch, das Leben der Infusionsthierchen, die Kristallisation der Salze, die Federn des Schmetterlings u. s. w. Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freie. Hier öffnet sich wieder ein großes Feld zu sinnlichen Übungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Insect summt dort im Grase, und was für ein Baum ist's, der hier und dort 100, 1000 und mehr Schritte steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehreren Schritten, ist's ein Thier, ein Mensch, wie ist seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getreideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? u. s. w. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Gerassel des beladenen und nicht beladenen Wagens, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrei der Vögel, u. s. w. u. s. w. Dergleichen Übungen lassen sich für jeden Sinn anstellen, zur Probe habe ich aber schon genug angeführt.

d) Über die Gesunderhaltung der Organe ließe sich sehr viel sagen, aber eben deshalb muss ich diesen Gegenstand hier übergehen. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieser sei sorgsam; denn mit dem Verluste eines Organs schwindet ein großer Theil des geistigen Lebens dahin.

e) und f) Abwesenheit des Geistes ist, wo nicht immer, doch meistentheils das Werk der früheren Erziehung. Ob es gleich der Natur sehr gemäß ist, dass der jugendliche Geist stets nach sinnlichen Anschauungen durstet: so ist es doch auch auf der andern Seite sehr leicht, wenn dieser Durst einmal unterdrückt ist, ihn in das Gebiet der Abstractionen zu führen, und ihn hier im Denken Unterhaltung finden zu lassen, oder, und dies möchte wohl häufiger sein, seine Phantasie zu entflammen, ihn mit Bildern zu beschäftigen, wozu die Originale fehlen, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sinnesthätigkeit auch den Geist in eine Leere, in einen Schlummer zu versetzen, welcher der Abstraction des Denkers gleich sieht, wenn man sie nicht angelegentlicher in der Nähe betrachtet. In Rücksicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen

Abwege zum Irrthume, nämlich in Rücksicht des Seelenkummers, der Affecte und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die sich nicht immer vermeiden lassen, ergibt sich die Regel, dass man die Jugend früh und bei jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerksam darauf machen müsse, damit sie früh anfange, misstrauisch gegen sinnliche Empfindungen zu werden, die sich ihr unter den obigen Umständen vorstellen.

g) Die vollständige Verwendung der Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein sehr wichtiger, von den Erziehern aber noch sehr vernachlässigter Gegenstand. Was ich darunter verstehe, ist oben unter g schon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz fassen. Die Regel heißt: das Kind gebrauche ohne Ausnahme alle Sinne, die zum Erkennen eines Gegenstandes fähig sind. Es gewöhne sich nicht vorzugsweise zu einem Sinne und lasse die andern schlummern. Wodurch will es sich denn selbst überzeugen, dass es durch den einen Sinn die Anschauung schon richtig erhalten habe, wenn es nicht den einen Sinn durch den andern bewährt, berichtigt oder vervollständigt? Es erforsche daher Form und Größe nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl; Qualität nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl, durch den Geschmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, so ist es nicht genug, sie sehen zu lassen, es fühle und rieche sie auch, ja im Falle der Unschädlichkeit, schmecke es sie. Ein Stück Eisen erkenne es nicht bloß durchs Auge, seine Hand wiege, seine Zunge schmecke es, es höre seinen Klang, u. s. w. — Die daraus entstehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens scheinen, wenn man sie nur von speciellen Fällen abstrahiert, klein, aber im ganzen wird die Erkenntnissphäre dadurch ganz gewiss ungemein erhellt und erweitert werden. So sei denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bei der sinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbei ist ein gewisser fester Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr schwer werden, sie zu finden, wenn wir auf das zurücksehen, was ich oben von den Verhältnissen der Sinne zu den Gegenständen und von den daraus entstehenden Anschauungen gesagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verschiedenen Seiten der Gegenstände mit den Sinnen selbst, die zu ihrer Anschauung bestimmt sind: so sieht man sogleich, dass der eine Sinn einen Vorsprung vor dem andern habe. Wir

werden die Formen und Größen der Gegenstände durchs Gesicht in der Regel weit schneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entsteht für die Sinne eine Abstufung nach folgender Übersicht, wobei die mittelbar wirkenden Sinne eingeschlossen sind.

Form: } Gesicht, Gefühl, (Gehör).
Größe: }

Schwere: Gefühl, (Gesicht).

Farbe: Gesicht, (Gefühl?).

Qualität: Gefühl, Geschmack, Geruch, (Gesicht, Gehör).

Bewegung: Gesicht, Gefühl, (Gehör, Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben, so lasse man sie von Kindern so anwenden, dass der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher die deutlichsten Eindrücke macht, zuerst gebraucht werde; denn es ist viel daran gelegen, dass er gleich stark und richtig gemacht werde, damit sich kein Irrthum einschleiche, welches weit eher geschehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den schwächsten Eindruck machen kann, wie z. B. bei Formen das Gehör.

Zur vollständigen Sinnesverwendung ist die obige Regel, die sich auf die Natur der Sinne selbst gründet, noch nicht hinreichend: um die Sache zu erschöpfen, muss auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntnis Rücksicht genommen werden.

Alle Formen lassen verschiedene Gesichtspunkte zu, aus denen sie das Auge betrachten kann. Da diese die Gestalten auf unzählige Art verändern, so muss das Auge immer in so viel Gesichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man sie in so viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muss dem Gesicht und Gefühl frühzeitig ein Maßstab eigen gemacht werden, mit dem die Objecte in Beziehung gebracht werden können. Da dies aber mehr zu den künstlichen Übungen gehört, die bei Kindern noch nicht anwendbar sind, so geschehe die Vergleichung, ohne bestimmten Maßstab, nur mit anderen Körpern, damit sie sich gewöhnen, den sinnlichen Eindruck der Größe und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groschen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork, u. s. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anschauung der Größe sehr abändert, so muss er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es gibt nur wenig Hauptfarben. Da diese aber bis ins Unendliche gemischt und dann noch durch die Verschiedenheit des Lichts, unter dem sie erscheinen, auf unabsehbar verschiedene Art modificiert werden können: so entsteht daraus eine der schwersten Sinnesoperationen, und das Auge ist dem Irrthume nirgends mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maßstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bei starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann geh zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. Vom Schlummer der Sinne. Wenn sich meine Leser an das erinnern, was ich oben Seite 210 f. vom allmählichen Erwachen unseres Empfindungsvermögens gesagt habe, so wird es ihnen von selbst deutlich sein, was ich unter dem Schlummer der Sinne hier verstehe. Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, der bekanntlich von vielen hundert Tauben und Blinden erreicht wird, welche den Mangel des einen Sinnes durch eifrige Cultur des andern bis zum Bewundern ersetzen: so werden wir wohl nicht daran zweifeln, dass die gewöhnliche Bildungsschule der Sinnlichkeit den Menschen noch in einem Schlummer lasse, der uns, wegen seiner Allgemeinheit, nur dann erst auffallen kann, wenn wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Personen vergleichen. Man scheint sehr geneigt, diese größere Entwicklung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundsatze des Wiederersatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf stützt sich denn aber dieser Grundsatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unsere Beihilfe? — Ich denke, in der Regel bloß auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjecte, welche der Wohlthat jenes Ersatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnesanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da sie auf die Natur der Sinnesoperationen gebaut ist: so nenne ich sie, so wie die dadurch erreichbare Ausbildung, die natürliche. Ich bin sehr überzeugt, dass sich schon hierdurch die Scharfsinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der den gewöhnlichen sehr weit übersteigt; dass es aber eine Methode gebe, durch welche sich die Entwicklung des Empfindungs-

vermögens noch viel weiter treiben lasse, das lässt sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schließen, sondern es ist durch die schon oft berühten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatze der vorigen die künstliche, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnesübung heißt: Suche bei Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden: so findet hier just das Gegentheil statt: hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willst. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bei diesen Übungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren so viel als möglich zugedrückt, bald die übrigen Sinne von sinnlichen Eindrücken zurückgehalten werden. Wenn die natürliche Übung der Sinne der Jugend schon eine große Fertigkeit verschafft hat, etwa im 8. bis 10. Jahre, dann erst halte ich es für eine angenehme und sehr nützliche Beschäftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige dieser künstlichen Übungen angeben; es wird jedem sehr leicht sein, sie noch mit vielen anderen zu vermehren.

a) **Übung des Gefühls.** Es ist bekannt, dass wir diesen Sinn durch die so große Vorschnelligkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachlässigen; ich glaube daher, dass man sich ganz vorzüglich darauf einlassen müsse, ihn bis zu einem höheren Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabei verbunden. 1. Der Geblendete erkennt Personen durch Betastung ihres Gesichts oder durch Befühlung ihrer Hände. Ist die Gesellschaft etwas zahlreich, so ist beides nicht leicht. 2. Er unterscheidet Münzen. 3. Er versteht das, was man ihm mit einem Bleistifte oder dergleichen in die Hand schreibt. 4. Er erkennt allerlei Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen. 5. Er schätzt Kälte und Wärme der Luft und des Wassers nach Thermometergraden. 6. Er unterscheidet ebenso vermittelst der specifischen Wärme und Kälte polierte Metallplatten von gleichen Formen. 7. Er schätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleineren Gewichten. So gibt er an, wie viel ein Bleiklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. s. w. Pfunde wiege; wie viel Stücke von einer großen Münzsorte man ihm auf die Hand gelegt habe: er gibt nach der Schwere an, welches von mehreren, gleichgroßen und gleichgeformten Metall-

stücken Eisen, Silber, Kupfer u. s. w. sei. Er thut eben dies mit verschiedenen Holzarten. 8. Er erkennt durchs Gefühl allerlei Zeuge, allerlei Holzarten. 9. Er schätzt die Blätterzahl eines Buches, gibt das Pagina an. 10. Unter mehreren Blättern Papier von einerlei Sorte sondert er die beschriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11. Er schreibt ohne Licht. 12. Er schätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fußen und Zollen, ohne einen anderen Maßstab zu gebrauchen als sein Gefühl; eben so die Fläche eines Tisches, den Inhalt verschiedener Körper, der Hohlmaße. 13. Er bildet allerlei leichte Figuren, z. B. mathematische Körper, in Thon oder Wachs nach, wobei nicht nur auf Form, sondern auch auf Größe Rücksicht genommen wird. Er schneidet Federn und schnitzt allerlei andere Sachen. 14. Er erkennt allerlei Körper, die man ihm in die Hand gibt, z. B. Kreide, Siegellack, Obstarten u. s. w. Hier findet eine sehr große Mannigfaltigkeit statt. 15. Er sucht erhabene Schrift z. B. auf großen Münzen zu fühlen. Mir ist der Fall zweimal vorgekommen, dass ein Knabe die 3 auf einem weimarischen Dreipfennigstücke und die 12 auf einem Groschen angab.

b) **Übungen des Gesichts.** Da die Eindrücke durch das Gesicht außerordentlich sanft wirken und der Irrthum bei denselben so häufig ist, so ist die Übung desselben ganz vorzüglich nöthig. Hier sind einige Vorschläge. 1. Der Zögling erkennt allerlei entfernte Gegenstände theils draußen im Freien, theils im Zimmer. Dort durchspähet sein Auge eine ganze Landschaft, er studiert sie genau durch und sagt seinem Führer mit abgewandtem Gesichte alles an, was er gesehen hat. Oft werden nur einzelne Gegenstände erforscht und ein gutes Fernrohr bestätigt oder widerlegt jedesmal die Wahrheit oder den Irrthum. Hier liest er in ungewöhnlicher Entfernung aus einem Buche, oder erkennt kleinere Gegenstände, allerlei Zeuge, Holzarten u. s. f. 2. Er schätzt Größen, so wie sie in allerlei Richtungen in der Natur vorkommen, nämlich als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im großen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, sie zu durchgehen; da kommen die Fragen vor: wie weit ist dieser Baum von jenem entfernt, wie lang diese Wiese, dieser Wald, dieser Weg, wie breit der Bach, der Fluss, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieser Baum? u. s. f. bald im kleinen, nach Fußen, Zollen, Linien u. s. w. Hier findet eine sehr große und angenehme Mannigfaltigkeit statt. Durch wirkliches Nach-

messen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit bestätigt. Ich habe dergleichen Übungen an heißen Tagen, wenn die anderen gymnastischen Beschäftigungen zu unbequem waren, oft getrieben und gefunden, dass junge Leute sehr bald eine Fertigkeit darin erhalten. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabei die verschiedenen Maße so tief als möglich einzuprägen. Ist das erst geschehen: so lernen sie auch bald die Kunst, sie in allerlei Richtungen, bald so, bald so anzulegen und mit dem Auge zu messen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlassen; jeder wird sie bei einigem Nachdenken leicht von selbst finden. 3. Er zeichnet allerlei mathematische Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Dreiecke, Winkel von bestimmten Graden, Kreise mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in bestimmte Theile getheilt; wirkliche Maßstäbe nach Fußen, Zollen und Linien auf Stäbe geschnitzt; mathematische Körper bald perspectivisch von der Natur copiert, bald Netze dazu aus freier Hand entworfen, in Pappe geschnitten und zusammengefügt u. s. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematischen Instrumenten geprüft und die Irrthümer berichtigt. — 4. Er mischt nach einer Mustertabelle, die eine große Menge von Farbenschattierungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach aufs Papier: oder er gibt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5. Er schätzt die Schwere verschiedener Körper bloß nach dem Blicke. 6. Er drückt die Ohren zu und man spricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

e) **Übungen des Gehörs.** Eine der schönsten Übungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade, dass dies Geschäft für junge Leute viel zu langweilig und verdrießlich ist. Sehr angenehm ist ihnen das bekannte musikalische Commandospiel, wobei ihnen durch das Forte und Piano des Claviers angedeutet wird, was sie im Zimmer verrichten sollen; es ist aber mehr Übung ihres Nachdenkens und ihrer Erfindungskraft, als Sinnesübung. Besser ist die Art des Blindekuhspiels, wo die Blindekuh aus dem geringsten Laute der Person, welche sie ertappt hat, errathen muss, wer sie sei. Folgendes ist aber von allen das zweckmäßigste. Die junge Gesellschaft, je kleiner sie ist, um so ungestörter geht alles vonstatten, verbindet sich die Augen und ihr erwachsener Gesellschafter verrichtet nun bald dies, bald jenes, was sie durch das Gehör erkennen müssen, oder mit andern Worten, er verursacht auf hundert Arten

ein Geräusch und sie geben das Entstehen davon an. Hier findet eine sehr große Mannigfaltigkeit statt. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. B. Gehen, Schreiben, Federschneiden und dergleichen werden sehr leicht erkannt, man geht also bald zu ungewöhnlichern über, z. B. man steigt auf Stühle, man setzt sich zu Boden u. s. w. — Dies alles ist noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man lässt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenstand ist es, den ihr jetzt schallen hörtet? ein Glas, ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eisen, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tisch? Von welcher Form und wie groß etwa sind diese Gegenstände? u. s. w.

d) **Übung des Geruchs und Geschmacks.** Blumen, Nahrungsmittel von allerlei Art, manche Metalle und viel andere Körper, Baumblätter, frische, oft auch schon trockne Holzarten u. s. w. u. s. w. lassen sich bei verbundenen Augen und ohne sie zu berühren, durch den Geruch, und die meisten derselben auch durch den Geschmack erkennen.

Alle diese Übungen lassen sich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, ganz ungemein vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode nach welcher sie veranstaltet werden muss; diese hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird sie leicht von selbst finden. Eine der allgemeinsten Regeln bei diesen künstlichen Sinnesübungen ist, nicht die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben Seite 231 und 232 angegeben habe, sondern hier just einen entgegengesetzten Gang zu nehmen, so weit es bei der Ausführung nur immer anwendbar ist. Wenn ich daher bei den natürlichen Übungen anrieth, denjenigen Sinn zuerst anwenden zu lassen, der den deutlichsten Eindruck zu machen fähig ist: so rathe ich hier, d e n Sinn voran zu gebrauchen, der den schwächsten Eindruck macht und so rückwärts fortzugehen. Ein Beispiel hierüber mache den Beschluss. Die Augen sind verbunden nnd ein Stück Papier kommt in Untersuchung. Wir fangen bei der Qualität an. Ich halte es ihm vor die Nase, ob er vielleicht imstande ist, es zu r i e c h e n. Kann er's trocken nicht, so feuchte ich sogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrscheinlich, dass er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es sei Papier, so erwidere ich etwa: urtheile nicht zu schnell!, um ihn mit Fleiß noch in Ungewissheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, sein G e h ö r

zu Hilfe zu nehmen, und streiche leise mit der Fingerspitze über das Papier hin, oder ich lasse es behutsam fallen. Jetzt ruft er von neuem: ja es ist Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trockenes Baumblatt sein? So mache ich ihn wieder ungewiss, um seine Achtsamkeit mehr zu spannen. Jetzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte sie an, und lasse ihn schmecken. Er wird nun mit mehr Dreistigkeit darauf bestehen, es sei Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewissheit. Hier übergebe ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut sich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich lasse ihn aber nur einen kleinen Theil davon zwischen die Finger fassen, damit die Größe, die jetzt in Untersuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich lasse es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwischen den Fingern durch und lasse ihn aus dem Geräusch in beiden Fällen auf die etwaige Größe des Papiers schließen. Er wird bei einiger Übung bald imstande sein, das Duodezblatt vom Quartblatte zu unterscheiden. Jetzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Größe in Zollen, so wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtig den ganzen Rand und gibt mir beides an. Bin ich mit einer wörtlichen Beschreibung der Form, im Falle sie sich dadurch nicht genau angeben lässt, nicht zufrieden, so ersuche ich ihn, den Eindruck derselben genau zu behalten, weil ich nach Öffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierstücks. Ob sie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich sehr; aber vielleicht schließt er sie aus der Masse des Papiers. Er wird wenigstens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weißes Papier, ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beschrieben oder rein sei. Hier endigt sich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur desselben, ohne es noch gesehen zu haben, mit Bleistift, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.

# XIX. Abschnitt.

## Übersicht der gymnastischen Übungen nach den Haupttheilen des Körpers.

Es würde keine große Schwierigkeit gehabt haben, mit Hilfe eines guten anatomischen Handbuches und eines sachverständigen Arztes alle bisherigen gymnastischen Übungen in ein völlig anatomisches System zu bringen; allein was würden meine Leser dadurch gewonnen haben? Zuverlässig gar nichts; denn um dieses, durchaus mit fremden, unverständlichen Namen durchwebte System zu verstehen, müsste vorausgesetzt werden, dass sie alle Anatomie studiert hätten. Ich kam daher nach etwas reiflicher Überlegung sehr bald von diesem Vorsatze zurück und erhielt hierin den Beifall eines sehr verständigen Arztes. Ich beschränke mich also hier auf eine leichte, jedermann verständliche Classification nach den Gliedern des menschlichen Körpers; nicht etwa, um meinen Lesern dadurch etwas Neues zu sagen, denn jeder hätte sie sehr leicht selbst entwerfen können: sondern bloß, um etwas für ihre Bequemlichkeit zu thun, da mir eine solche Übersicht bei der wirklichen Praxis der gymnastischen Übungen für den Lehrer derselben ziemlich unentbehrlich scheint.

### 1. Allgemeiner wirkende Übungen.

Die Schultern, die Brust, den Rücken, die Arme und Hände, das Kreuz, die Hüften, Schenkel, Knie und Beine mit ihren Muskeln und Flechsen üben folgende Arten der Gymnastik:

Der gesellschaftliche Sprung, Seite 113. — Der Höhensprung mit dem Stabe 114. — Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe 116. — Der Sprung in die Weite mit dem Stabe 118. — Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite mit dem Stabe 120. — Alle Arten des Ringens 136 bis 139. — Das Klettern an der Stange und am Mast 146. — Das Hinaufschwingen auf

den Balken 159, das Hinaufspringen 162, das Hinüberspringen über denselben 163. — Das Aufstehen auf dem Balken 161. — Die Abgewinnung des Gleichgewichts 163. — Die Stelzen 165. — Das Balancieren fremder Körper 168. — Die Rückenprobe 172. — Das Ziehen 173. — Das Laufen im Stricke und Reifen 176. — Das Reiftreiben 178. — Das Gehen 180. — Die militärischen Übungen 182, 183. — Das Baden 185, 192. — Das Schwimmen 192.

## 2. Übungen für die oberen Theile des Körpers.

Schultern, Rücken, Brust, Arme und Hände üben folgende:

Das Werfen, Seite 128. — Die Schleuder 129. — Der Wurfspieß 129. — Der Bogen 130. — Der Discus 131. — Das Ringen um einen Stab 141. — Das Anhängen um die Wette 143. — Das Leiterklettern 147. — Das Klettern am Seil 148. 149. — Das Verstricken 150. — Das Klettern am horizontalen Seile 152, — an der Strickleiter 147, — an der Leiter 147. — Das Heben mit den Händen auf dem Balken 161. — Das Heben 170. — Das Tragen 171.

## 3. Übungen für die unteren Theile des Körpers.

Kreuz, Hüften, Bauchmuskeln, Schenkel. Knie. Beine und Füße üben:

Das Hüpfen, Seite 107. — Die Bewegung 108. — Das Hüpfen auf einem Beine 108. — Alle Sprünge, besonders ohne Stab 110, 116, 118, .120. — Der fortgesetzte Sprung 120. — Das Laufen 124 und 125. — Das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln 145. — Das Stehen auf einem Beine 154. — Das Balancieren auf der Kante eines Brettes 156. — Das Balkengehen 157. — Das Aufstehen auf dem Balken ohne Hände 162. — Das Wippen 164. — Die Ovalschaukel 164. — Das Schlittschuhlaufen 167. — Der Tanz im Seil 174.

## 4. Übungen, die auf einzelne Theile des Körpers heftiger doch nicht ausschließlich wirken.

Schultern.

Alle Arten des Werfens, Seite 128 bis 132. — Der leichte Kampf 137. — Das Anhängen um die Wette 143. — Die Strickleiter 147. — Das Leiterklettern ohne Füße 147. — Das Seilklettern ohne Füße 149. — Das Verstricken 150. — Das Klettern

am horizontalen Seile 152. — Das Heben mit den Händen und das Gehen damit 161. — Das Heben 170. — Das Tragen 171. — Die Rückenprobe 172. — Das Ziehen 173. — Das Schwimmen 195. — Alle Arten des Sprunges mit dem Stabe 114 ff.

Brust.

Hierher gehören alle Übungen der Schultern.

Lunge.

Hierher gehören alle heftigern Übungen, die stark in Athem setzen, besonders das Hüpfen 107. — Die Bewegung, das Hüpfen auf einem Beine 108. — Das Laufen 124 und 125. — Alle Arten des Ringens 136 bis 139. — Das Schlittschuhlaufen 167. — Die Rückenprobe 172. — Der Tanz im Seile 174. — Das Laufen im Stricke und Reifen 176. — Das Reiftreiben 178. — Das Schwimmen 195. — Das laute Lesen und Declamieren 205.

Arme und Hände.

Alle Sprünge mit dem Stabe 114 ff. — Der gesellschaftliche Sprung 113. — Alle Arten des Werfens 128 ff. — Alle Arten des Ringens 136. — des Kletterns 143 bis 152. — Das Heben mit den Händen 161. — Das Heben 170, — Tragen 171, — Ziehen 173. — Das Schwimmen 195.

Hände.

Von dem soeben Angeführten werden sie besonders stark geübt durch das Klettern am Seil ohne Füße 149. — Die Strickleiter 147. — Das Heben 170. — Das Ziehen 173. — Das Anhängen 143 und dann durch das Ringen um einen Apfel oder Stab 141.

Rückgrat und Rückenmuskeln

werden vorzüglich geübt durch den Sprung in die Tiefe 116. — Durch den halben Kampf 138. — Durch die Art des Kletterns am horizontalen Seile 152. — Die Rückenprobe 172.

Hüften.

Besonders stark durch das Hüpfen auf einem Beine 108. —

Schenkel und Knie

vorzüglich durch das Hüpfen auf einem Beine 108. — Durch das Hüpfen und die Bewegung 107 und 108. — Durch den fortgesetzten Sprung 120. — Das Laufen 125. — Das Festhalten mit Beinen und Schenkeln 145. — Ziehen 173.

---

## XX. Abschnitt.

## Methode. Zeitverwendung. Allgemeinere Regeln.

Rousseau reizt sein kleines bequemes Junkerchen durch Kuchen zum Laufen. Diese Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil sie Gefräßigkeit zum Motiv machte, sondern auch, weil sie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, dass sie Kräfte anstrengen sollen, die sie noch nicht haben; sondern man muss, um natürlich zu verfahren, ihnen erst Kraft verschaffen; die Lust, sie anzuwenden, bleibt dann selten aus. Eine Woche würde ich täglich langsam mit ihm spazieren gehen, in der zweiten würden meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner fienge an, langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mal zwei, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als dass es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getrabt und gelaufen, und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bei Tische sprächen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beifall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Körperkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit u. s. w. So würden allmählich seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt oder nur ein Dorf die Gymnastik zur öffentlichen Angelegenheit erhöbe, wenn schon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuschauer machte, wenn Eltern und Freunde an den Schranken des Übungsplatzes Beifall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem solchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgestimmt würde, ja wenn nur einzelne Familien sich auf diese Art umstimmten: dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanstrengung zu bringen, der Knabe würde von selbst alle Arten der Anstrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Mensch in Sparta ein Spartaner, in Sybaris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hilfe der bürgerlichen Gesellschaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die das Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, dann bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Übungen beizubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beispiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, deren Hauptlust es ist, sich körperlich zu üben, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so lange er will, bloß Zuschauer sein, er wird sich von selbst bald der weichlichen Ruhe entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmähliche Umwandlung, die oft nur wenig Monate erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beifalle zeigen, zu beschleunigen und so bildet sich unvermerkt aus dem Zärtlinge ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundsatz bei der gymnastischen Ausbildung des Körpers ist: man gebrauche nicht Zwang; man wird dadurch nichts ausrichten, und es gibt nur sehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden ist. Ich will einen der Art anführen.

Es gibt bisweilen, doch nicht sehr oft, einen Knaben, der körperlich und geistig im Schlafe liegt, der in beiden Rücksichten schwach ist, bei dem der Trieb der Nachahmung sowohl als der der Ehrliebe schlummert. Bei diesem gibt es kein anderes Mittel, als ihn erst körperlich zu wecken. Man verlange geradezu von ihm, dass er die sanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über seine Kraft gehen, aber man sei dann auch auf ihn achtsam und lasse keine Gelegenheit vorbeigehen, ihm Beifall zu schenken,

wenn nur die geringste Anstrengung aus seinem Benehmen hervorblickt. Man kann sehr sicher sein, dass man so seinen Körper und Geist allmählich curiert. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenscheinlich mehr aus dem Traume, er steht da, ganz beschämt, und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen setzen, wenn man nicht auf diese sehr einfache Weise nach und nach ein ganz anderes Geschöpf aus ihm macht.

Die anwendbarsten und wirksamsten Triebfedern, eine Gesellschaft von Jünglingen und Knaben zu gymnastischen Übungen aufgelegt zu machen und sie dadurch in einen männlichen Ton zu stimmen, sind etwa folgende:

1. Das Beispiel der Erwachsenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterscheu, schwächlich, zärtlichthuend sind, wie sollen die Kinder besser werden? Sie werden sich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben sie auf das Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. s. w. In hundert und aber hundert Familien möchte es wohl nie dahin kommen, dass die Eltern, um des guten Beispiels willen, sich zum Besten ihrer Kinder, von dieser Lebensweise losmachten. Es ist ihnen, wenn man sich in ihre Lage zu versetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es gibt eine Art von Genugthuung, wodurch sie alles vollkommen gut machen können. Diese besteht — ich fordere alle guten Eltern auf, die Sache etwas ernstlich zu beherzigen! — darin, dass sie sich den Kindern als Beispiele der Verzärtlung aufstellen, es bekennen, dass sie ohne ihr Verschulden durch jugendliche Verwöhnung so weichlich geworden sind, und ihre Kleinen bei jeder Gelegenheit aufmuntern, sich nicht nach ihnen in Rücksicht dieser zärtlichen Lebensweise zu bilden; dass sie wenigstens durch Worte das ersetzen, was sie durch eigenes Beispiel nicht leisten können.

2. Überzeugung von der unumstößlichen Wahrheit, dass der Mensch von der Natur dazu bestimmt sei, nicht bloß geistig sondern auch körperlich thätig, ausdauernd und duldsam zu sein, und dass nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen schützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entspringen; dass von allen Sclaven derjenige der elendeste, am meisten und am unaufhörlichsten bedrückte Sclave sei, dessen Geist den Befehlen des Körpers gehorchen muss; dass es dem Manne zukomme, Herr über die Wohnung, über die Maschine zu sein, in welcher er wohnt; dass ein durchdringender Verstand und ein ehrliches Herz

zwar den guten, aber noch nicht den vollkommenen Mann machen, dass hierzu noch Gegenwart des Geistes, große Ausdauer und Geduld in Leiden, hoher Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und dass jene nur durch Abhärtung und diese durch Übung des Körpers erlangt werden können. Heil der Jugend, die, von diesen Maximen durchdrungen, Blüten zeigt, welche die edelsten Früchte versprechen! — Um sie dafür empfänglich zu machen, ist folglich das lebendige Beispiel des Vaters oder Erziehers das Wirksamste, aber auch das nur aus der alten und neuen Geschichte entlehnte Beispiel von Personen, die jenen Grundsätzen gemäß handelten, und die frühzeitige, stets wiederholte Äußerung derselben, welche sich der Erzieher zur Pflicht machen sollte, wird großen Eindruck auf den Knaben machen, wenn er noch unverwöhnt, biegsam wie Wachs und schon physisch gut von der Brust an gebildet ist.

3. Die Ehrliebe ist eine der stärksten Triebfedern, den Geist und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu setzen. Durch sie lassen sich die natürlichsten Triebe desselben unterdrücken, sie fesselt ihn an den Studiertisch zu einer Zeit, wo er seiner Natur nach sich noch im Freien herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genießen sollte; durch sie werden wir ihn also leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher ist, nämlich zur Anstrengung seines Körpers. Wir müssen daher in die übende und abhärtende Gymnastik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig ist; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es sei, dass ein Mann starke Hände und Füße habe, dass er ausdauere, den Schmerz überwältige, u. s. w. Allmählich werden diese Ideen in der jungen Gesellschaft herrschend, ein Blick, ein Wort des Beifalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit großer Willigkeit Schmerz und Ungemach*). Der Weichling wird verlacht, man wettet, wer diese oder jene Übung am längsten aushält, einer eifert dem an-

*) Ein liebenswürdiger Knabe, von unverdorbenem Herzen, hat den bösen Fehler des aufbrausenden Jähzorns an sich. Er ist äußerst empfindlich gegen jeden körperlichen Schmerz, daher setzt ihn jeder kleine Stoß oder Schlag von seinen Gespielen in Feuer. Eine sanfte Vorstellung der üblen Folgen und des Unrühmlichen einer solchen körperlichen Empfindlichkeit brachte ihn sehr leicht zu dem Entschlusse, von Zeit zu Zeit freiwillig zu mir zu kommen, um einige Streiche zu übernehmen, die ihn mit körperlichen Schmerzen vertrauter machen sollen.

dern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen und nichts anderes verstand ich unter den Prämien, deren ich bei mehreren Übungen erwähnt habe. Jeder, der sich durch Anstrengung bei denselben auszeichnet, erhält einen kleinen Zweig mit 3 bis 6 Blättern, den er als ein Zeichen seines Geschicks und seines Wohlverhaltens für diesen Tag auf der Brust trägt. Hat er etwas Außerordentliches geleistet, was noch nicht vorkam, so belohnt ihn wohl ein kleiner Kranz.

* * *

Wir leben nicht, um Gymnastik zu treiben; die Frage über Zeitverwendung zur Gymnastik kommt also mit Recht in Anschlag. Lasst uns der Natur nachgehen. Sie entwickelt ein kleines Fleischklümpchen sorgsam und unablässig zur menschlichen Form; sie versetzt es auf diesen Schauplatz, und immer noch beschränkt sich ihre Wirkung vorzugsweise, ja fast allein, auf den zarten Körper. So bereitet sie langsam die Maschine, durch welche der Geist bald wirksam werden soll und es scheint ihr an der Bildung des Körpers anfangs weit mehr gelegen zu sein, als an der des Geistes. Ganz unvermerkt geht sie zur Bildung des Geistes über und lässt bei jener des Körpers nach, aber erst sehr spät hört ihre Wirkung für die Entwicklung des letztern ganz auf. Für uns liegt hierin die Erziehungsregel, mit ihr in beiderlei Geschäften so viel als möglich einstimmig zu handeln, damit sie in ihrer Wirkung nicht gestört werde. So verfließe denn die erste Lebenszeit, ich rechne sie etwa bis zum sechsten Jahre, ganz unter Bildung des Körpers und der Sinnlichkeit, so viel als möglich im Freien, ohne Rücksicht auf Witterung und Jahreszeit. Dies heißt nicht so viel, als der Knabe wachse wie ein junges Thier heran; denn Nahrung für seinen Geist gewährt ihm in sehr großer Menge theils die sinnliche Anschauung, theils fließt sie reichlich aus der Gesellschaft, die ihn umgibt, und er kann durch diese beiden Arten des Unterrichts im sechsten Jahre wahrlich mehr wissen, als der, welcher im vierten schon lesen lernt. Im siebenten Jahre bekäme er die erste tägliche Stunde zur wissenschaftlichen Bildung, im achten die zweite und so fort, so dass er im fünfzehnten Jahre 9 Stunden dazu verwendete. Man erlaube mir hier eine Übersicht der Zeitabtheilung zu geben, nicht als Vorschrift, sondern nur als Beweis, dass es an Zeit zur körperlichen Ausbildung der Jugend gar nicht fehlt.

| Lebensjahr. | tägl. Schlaf. Stund. | tägl. Wache. Stund. | davon zu wissenschaftl. Bildung. Stunden. | Ruhe, Essen etc. Stunden. | bleiben für körp. Bildung. |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 9 | 15 | 1 | 4 | 10 |
| 8 | 9 | 15 | 2 | 4 | 9 |
| 9 | 9 | 15 | 3 | 4 | 8 |
| 10 | 8 | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 11 | 8 | 16 | 5 | 4 | 7 |
| 12 | 8 | 16 | 6 | 4 | 6 |
| 13 | 8 | 16 | 7 | 4 | 5 |
| 14 | 7 | 17 | 8 | 4 | 5 |
| 15 | 7 | 17 | 9 | 4 | 4 |

Ich habe bei diesem Entwurfe den studierenden Jüngling im Gesicht gehabt. Ich glaube nicht, dass man ihm je mehr als 9 Stunden zur wissenschaftlichen Bildung bestimmen dürfe, und auch dann behält er noch 4 zu körperlichen Übungen, von denen er auch als Mann im Amte wenigstens 3 zu täglichen Übungen beibehalten sollte. Für Nichtstudierende und für solche, die sogar zu mechanischen Arbeiten bestimmt sind, ändert sich die Sache sehr ab, sie sollten, so scheint es mir, vom 12. Jahre an nie mehr als 6 Unterrichtsstunden haben und dabei täglich 6 Stunden arbeiten und sich gymnastisch üben.

* * *

Ich habe zwar schon bei jeder Übung Vorsichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere gymnastische Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bei der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen ließen. Sie sind folgende:

1. Gymnastische Übungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Ärzte überein. Hippocrates gibt die Vorschrift: die Arbeit gehe vor der Nahrung her. Galen verlangt dasselbe mit dem Zusatze: „Weil die Bewegung die Verdauung befördert, so müssen zur Zeit derselben keine rohen, unverdauten Speisen oder Säfte im Magen oder in den übrigen Verdauungswerkzeugen vorhanden sein, man läuft sonst Gefahr, dass sie früher in alle Theile des Körpers fortgerissen werden, als sie die völlige Verdauung zuträglich macht *).“

*) Galen de tuend. San. L. II. Cp. II.

Tissot untersagt die Leibesübungen nach der Mahlzeit: „Es ist höchst wichtig, dass man nach der Mahlzeit keine heftige Leibesübung vornehme — die Speisen müssen nicht unaufhörlich in dem Magen hin und her geworfen werden, weil dieses Hin- und Herwerfen die angefangene Verdauung und ihre Verrichtung alle Augenblicke stört*)." Fr. Hoffmann bestimmt die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen zu Leibesübungen, weil da die Nahrungssäfte schon ins Blut übergegangen sind**). Zückert sagte ebendasselbe***). Mithin werden die Leibesübungen am bequemsten angestellt des Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen. Hierdurch verliert der Körper die unausstehliche Trägheit des Bettes, die ihm sonst oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die frische Luft wird er gestärkt, durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geistesarbeit das mit zu bringen, was man Sitzfleisch nennt. Ferner wähle man dazu die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen; denn nichts ist fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte geschickter zu machen. — Es folgt indes aus dem bisherigen nicht, dass alle Bewegung nach Tisch schädlich sei; Millionen Menschen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden; auch die Jugend befindet sich bei nicht heftigen, nach Tisch veranstalteten Leibesübungen sehr wohl.

2. Das Erhitzen schadet keinem gesunden Knaben. Noch nie hab ich den mindesten Schaden davon entdecken können; aber das Trinken darauf und das Erkälten schadet, es geschehe auf welche Art es wolle, sehr leicht. — Es ist daher gut, die Kleider gleich vor den Übungen ab- und nach denselben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verstattet werden.

3. Man mache beim Anfange der Übungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an; eben so breche man am Ende der Übungszeit nicht auf einmal bei heftigen ab, sondern endige mit gelinden. Schleuniger Übergang ist nie gut.

4. Übertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung, das ist: verhüte die Unempfindlichheit so wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich gestehe jedoch, dass nach meiner Einsicht, für unser jetziges Zeitalter, diese Regel sehr überflüssig ist.

*) Von der Gesundheit der Gelehrten. Seite 153. f.

**) de motu corp. opt. med. §. 21.

***) J. Fr. Zückert von der diätetischen Erziehung der Jugend, S. 156.

5. Man sehe bei allen Übungen auf guten Anstand und solche Haltung der einzelnen Glieder, dass kein Schade geschehe. Z. B. die Zunge darf nie zwischen die Zähne gehalten, die Beine dürfen nie zu sehr bei den Übungen, z. B. beim Springen, auseinander gesperrt werden und dergleichen, der Athem werde bei allen heftigen Bewegungen angehalten.

6. Es ist, bei zahlreicher Gesellschaft zumal, nöthig und zugleich sehr vortheilhaft für die Jugend selbst, gewissermaßen ein militärisches Commando in die Gymnastik zu tragen. Beispiele habe ich davon gegeben.

7. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhaften und miss nicht beide mit einerlei Maße. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Abhärtung und Stärkung erfordert Zeit und Gradation. Der schicklichste Maßstab für dergleichen Zärtlinge ist anfänglich ihre eigene Lust, ihr eigener Wille, durch Ehrliebe belebt.

8. Suche die Constitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterscheide wenigstens den vollkommen gesunden von dem, der kränklich ist. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnastik ohne Schaden mitmachen können, dieser muss in beiden Rücksichten vorsichtiger behandelt werden. Prüfe ihn stufenweise in jeder Übung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Diese Erfahrungen sind die sichersten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieses und jenes jungen Gymnastikers noch am schwächsten ist und gebe ihm dafür besonders Übung. Gewöhnlich ist Hand und Arm der linken Seite weit schwächer, man lasse ihn sich oft an die linke Hand hängen, damit heben, tragen, ziehen, u. s. w. bis endlich Gleichgewicht da ist.

10. Der Gymnast muss, so viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieser und jener Übung gekommen ist, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über seinen Grad zu weit hinaus liegt. Dies ist eine Hauptregel, um allen Schaden zu verhüten.

---

## XXI. Abschnitt.

### B. Handarbeiten.

„Emil soll ein Handwerk lernen“ sagt schon Rousseau, und alles, was er darüber sagt, läuft endlich darauf hinaus: es hat einen goldenen Boden, das heißt, ernährt auf jeden Fall seinen Mann. Unsere reichen Eltern sind so vorsichtig noch nicht, hierauf Rücksicht zu nehmen; und mir sind nur wenig Fälle bekannt, wo begüterte Familien ihre Söhne ein Handwerk förmlich lernen ließen, um sich auf Kraft und Geschick der Arme und Hände verlassen zu können, im Falle die Noth — wovor doch wahrhaftig niemand gesichert ist*) — es erforderte. Ein Haupthindernis hat der unselige Zunftgeist in den Weg gewälzt. Wenn Eltern auch wollten, dass ihre Söhne ein Handwerk lernten, so können sie sich doch den unendlichen Formalitäten nicht unterwerfen, die dazu erforderlich geachtet werden, um ordentlich in eine Handwerksgenossenschaft zu treten. Allein dies ließe sich ja leicht vermeiden, wenn man statt des Handwerks eine Kunst wählte. Ich führe hier eine an, die ganz in die Tischlerei schlägt, und die sich für den gebildeten jungen Menschen sehr schickt, es ist die Kunst des Clavier- und Fortepianomachers, die, wegen der stets dabei möglichen Veränderungen und Verbesserungen, unaufhörlich Gelegenheit zu neuen Erfindungen darbietet und dadurch zugleich zur gedankenvollen Arbeit wird.

Gesetzt aber, man will auf jenen ungewissen Fall nicht Rücksicht nehmen: so gibt es ja noch andere wichtige Gründe, die uns bewegen sollten, den angehenden Jüngling irgend ein Handwerk, wo nicht förmlich erlernen, doch ihn wenigstens darin unterrichten zu lassen.

Die Kräfte des jungen Menschen haben sich schon bis zu einem starken Grade entwickelt, er reift mit Macht einem gefährlichen

*) Man sehe die emigrierten Franzosen.

Zeitpunkte entgegen, blickt mit Verachtung auf seine Knabenspiele, ihr Interesse ist dahin, aber jede müßige Minute ist ihm jetzt gefährlicher als jemals; seine Phantasie ist einer feurigen Explosion nahe. O, lasst uns diesem Ausbruche zuvor kommen! Ich kenne kein besseres, unfehlbareres Mittel, als — rastlose Thätigkeit, die seinen Körper ermüdet, die dem täglichen Übermaße seiner Kräfte eine würdige Verwendung darreicht und die seinen Geist beschäftigt, indem sie ihm zugleich Zerstreuung darbietet. — Zerstreuung? — O, deren gibt es so viel! — Dies ist allerdings wahr; aber eben dies sollte uns antreiben, in der Wahl derselben äußerst strenge zu sein und schlechterdings nur solche zu wählen, die seinen Geist und vorzüglich seinen Körper gesund erhalten. Will man die gewöhnlichen Zerstreuungen des Jünglingsalters mit weiser Prüfung mustern, so wird man leider nur überall auf solche stoßen, die jenem so wichtigen Zwecke geradezu entgegenarbeiten. Man verbanne diese, und man wird Zeit zu sehr nützlichen Zerstreuungen durch Handarbeiten haben, die seine Kräfte ausarbeiten, seinen Körper stärken, ihn von weicher Ruhe entfernen, seine Geschicklichkeit erhöhen, seine Erfindungskraft reizen, seine Sinne üben, seine Begriffe vermehren, seine Kenntnisse erweitern, seine Urtheile berichtigen; kurz, die sich ihm in tausend Vorfallenheiten des täglichen Lebens, wobei sich allein gelehrt erzogene Leute meistentheils so links benehmen, fast täglich zur Anwendung darbieten.

Ich müsste mich in eine sehr weitläufige Zergliederung einlassen, um denjenigen, welche von Handarbeit und Geschick der Hände keine Begriffe haben, diese letzten Behauptungen, die aus Erfahrung hergenommen sind, zu entwickeln. Dazu ist hier der Ort nicht. Ich setze noch folgendes hinzu. — Ein großer Theil unseres hiesigen Glücks liegt im häuslichen Leben, hängt da nicht bloß von Personen, sondern auch von Sachen und Einrichtungen ab. Besitzen wir da einige Handwerksgeschicklichkeit: so werden wir vorfallende, schnell abzuändernde Unordnungen und unangenehme Kleinigkeiten, die unsere Zufriedenheit stören, leicht abändern und tausend Verlegenheiten eigenmächtig aus dem Wege räumen, die uns oft mehrere Tage störten, wenn wir fremde Hilfe erwarten müssten. Darum ist mir der Mann, der in seiner friedlichen Hütte, seinen Hauptgeschäften unbeschadet, ein zweiter Robinson ist, ein liebenswürdiger Mann; Weib und Kind freuen sich seines Geschicks, seiner Kraft und lieben ihn darum zärtlicher.

Ein allgemeiner Beweis für die großen Vortheile, welche unsere Jugend aus der Erlernung einer anständigen und zweckmäßigen Handarbeit ziehen kann, liegt schon in den einzelnen, schon längst errichteten Realschulen, und dann, was noch mehr sagen will, und was ich nicht ohne Vergnügen anführe, in dem sehr allgemein gewordenen Wollen der weisen Eltern, ihre Kinder in einem Handwerke unterrichten zu lassen; in der Billigung, womit selbst tiefdenkende Gelehrte diese Beschäftigung theils wörtlich, theils thätlich durch eigenes Beispiel unterstützen. Wem sind nicht eine Menge Beispiele hierüber bekannt?

Alles dies sollte Erziehungsanstalten jeder Art ermuntern, in ihren Gebäuden einen Arbeitssaal zu errichten, wo die etwas herangewachsene 14 bis 15jährige Jugend Anleitung zu irgend einem Handwerke erhalten könnte. Man sollte hier die Geschicktesten auszeichnen, ihre Arbeiten beobachten und sie ebenso würdigen, als die gelehrten Producte ihrer Feder.

Was für Handwerke soll man aber treiben?

Rousseau sagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Manneshand auf. Lerne mit starkem Arme die Axt und die Säge handhaben, einen Balken behauen, auf ein Dachholz steigen, den Giebel richten, die Tragbalken und Bindhölzer befestigen, u. s. w." — An sich betrachtet vortrefflich, aber in unseren Verhältnissen über die Mittelstraße hinaus! — Emil geht auch nicht zum Zimmermann, sondern nur zum Tischler, dahin lasst uns ihm folgen. Ich weiß in der That keine schönere, für uns zweckmäßigere Handarbeit als die des Tischlers (Schreiners) in Verbindung mit der des Drechslers (Drehers). Wie manche vergnügte Stunde verdanke ich ihr! Der größte Theil unserer Jugend ist zu Geschäften bestimmt, wozu die Hände erfordert werden, auch diese wird hier Gelegenheit finden, die Kraft ihrer Arme, die Geschicklichkeit ihrer Hände, die Schärfe ihrer Sinne vorläufig auszubilden.

Aber man sollte weiter gehen und diese Handarbeiten noch zu einem bestimmten Zwecke leiten. Man sollte die studierende und nicht studierende Jugend in die Geheimnisse einer Wissenschaft führen, welche die Seele des täglichen geschäftigen Lebens ist. Dies ist ja der Schauplatz, auf dem sie einst handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntnis jener Wissenschaft, der Mechanik meine ich, welche auf ihre täglichen Beschäftigungen, auf ihre Erkenntnis einen so gewaltigen Einfluss hat? — Dies ist, wie es mir scheint, eine der unverzeihlichsten Unterlassungssünden, die man in Ent-

werfung der Unterrichtsplane unserer Jugend begeht; denn man wird mir zugestehn, dass die Mechanik eine von den wenigen Wissenschaften sei, die jedem in allen Volksclassen vom Taglöhner bis zum Regenten bald theoretisch als Hilfsmittel wichtiger Erkenntnis, bald praktisch in wirklichen Geschäften unentbehrlich ist. Was ließe sich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauerndeu Geistes, zu Erfindungen aufgelegt, jeder anderen hierin den Rang ablief; was ließe sich, sage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretische und praktische Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wissenschaft, welche deu meisten Erfindungen und Gewerben zugrunde liegt!

Ich halte es daher für äußerst zweckmäßig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tischlers und Drechslers praktisch zu unterrichten und ihm dadurch mechanische Kunst in die Hände zu briugen; wenn dies geschehen ist, ihn zur Zusammensetzung mechanischer Maschinerien zu leiten, und die Theorie dieser Wissenschaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die zur Erläuterung uöthigen Modelle selbst verfertigen ließe, und am Ende sich auf Zusammensetzung gauz ueuer Maschinen einließe.*) So würde körperliche Stärke und Geschicklichkeit genährt und der Geist des Jünglings, der sich so leicht für alles dies interessieren lässt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beschäftigung, die ihn von eiuer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu des Temperament dieses Alters gewöhnlich so sehr geneigt ist.

Es gibt noch andere sehr uützliche Handarbeiten, dahiu gehört die des Buchbinders und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz besonders empfehle, weil er auch für das Knabenalter bequem ist.

Diese sanfte, erheiternde Beschäftigung sollte, wenn es möglich wäre, von jedem Kuaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unsere Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land unter Anstrengung

*) Ein geschickter praktischer Mann, der es verstünde, die Arbeiten der jungen Leute planmäßig in ein genau zusammenhängendes Ganzes zu entwerfen, so dass von dem Leichten zum Schweren fortgegangen würde, könnte sich durch ein, kurz zu entwerfendes Lehrbuch hierin sehr verdient machen.

der jungen Kräfte nach und nach urbar gemacht, umzäunt, bepflanzt, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Production, vom Werte der Handarbeit und der Lebensmittel gefasst; Fehlschlagung süßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.

# Übersicht.

## Erste Abtheilung.

### I. Abschnitt



### II. Abschnitt.



### III. Abschnitt.



### IV. Abschnitt.



### V. Abschnitt.



## Zweite Abtheilung.

### VI. Abschnitt.



### A. Eigentliche gymnastische Übungen.

### VII. Abschnitt.

17

# Über die Tafeln.

Das nicht numerierte Titelbild stellt die Göttin der Gesundheit dar, fröhliche Knaben tanzen um sie her, in ihren Händen die Symbole der Körperanstrengung, Bogen, Pfeile, Wurfspieß und Discus.

Nr. 1 stellt den Höhensprung mit und ohne Stab dar;

Nr. 2 den Sprung in die Weite mit dem Stabe und ohne denselben;

Nr. 3 das Laufen, nebenbei ist der gesellschaftliche Sprung dargestellt;

Nr. 4 das Werfen mit Steinen, mit dem Discus und Wurfspieße und das Bogenschießen;

Nr. 5 alle Arten des Ringens;

Nr. 6 das Klettern;

Nr. 7 die Haltung des Gleichgewichts;

Nr. 8 das Reiftreiben und mehrere jugendliche Spiele (die in der vierten Abtheilung beschrieben werden sollen);

Nr. 9 das Baden und Schwimmen;

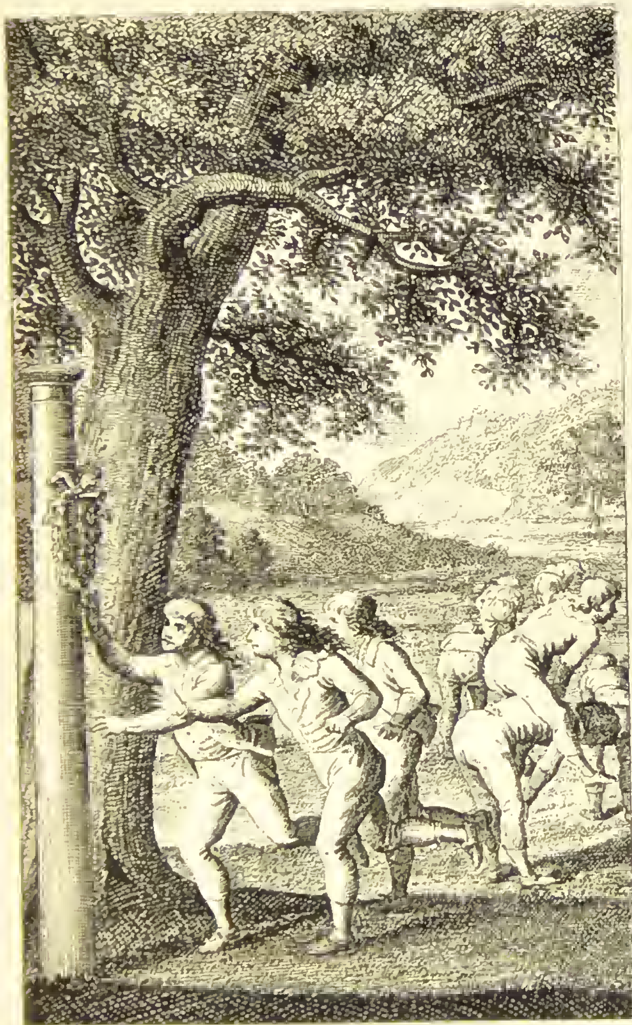
Nr. 10 ein Blatt mit Rissen.



I.







IV.



V.



VI.



VII.

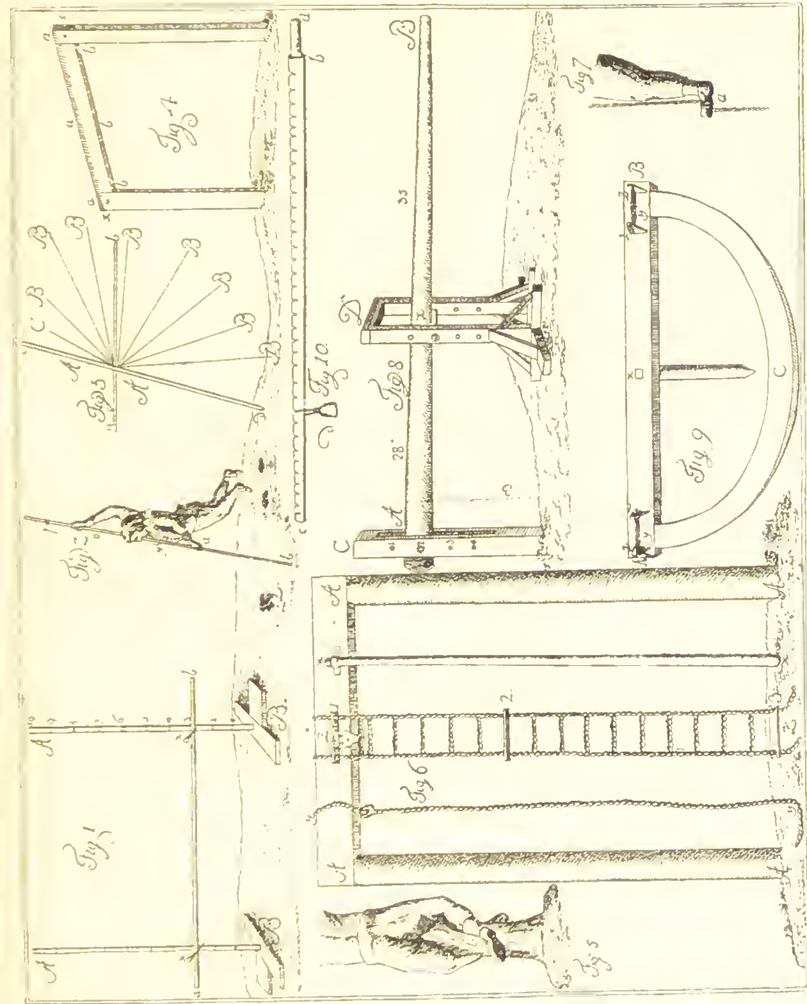


VIII.



IX.




Fig 1
Fig 2
Fig 3
Fig 4
Fig 5
Fig 6
Fig 7
Fig 8
Fig 9
Fig 10